SOCIEDAD IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica

Fundada en el 2012

Volumen 1

ISSN 2339-4374

2012

Editorial Kinesis

Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica

Vol. 1

Octubre 27 de 2012

ISSN 2339-4374

Director

Joaquín Dosil Diaz (España)

Editor

Luis Humberto Serrato H (Colombia)

Editores Asociados

José Alves (Portugal)

Enrique Garcés de Los Fayos (España)

Francisco García Ucha. (Cuba)

Comité Editorial

Franklin Andrade Fabre (Ecuador), Rodrigo A. Cauas (Chile), Varley Teoldo Da Costa (Brasil), Sandra Yubelly García Marchena (Colombia), Alexander Garcia Mas (España), Luis Gustavo González Carbadillo (Cuba), Antonio Hernández Mendo (España), Henry Santos López (Guatemala),Daniel Martinez Ortiz (Puerto Rico), Franco Noce (Brasil), José Fernando Rivera Pérez (Colombia), Mercedes Rivera Morales (Puerto Rico), Marcelo Roffe (Argentina), Katia Rubio (Brasil), Dietmar Martin Samulski (Brasil), Simone Meyer Sánches (Brasil), Tomas Trujillo Santana (Mexico), Sidonio Serpa (Portugal), Carlos Silva (Portugal).

Comité Metodológico y Redactor

Marisol Arias Trujillo (Colombia), Juan Felipe Medina Bejarano (Colombia), Fernando H. Clavijo Camero (Colombia).

Dirección: Cra. 25 18-12 Armenia. Colombia
Teléfono: (57) 6+7409155
E-mail: avances@psicologia-del-deporte.com
http://www.psicologia-del-deporte.com
ISSN: en trámite

Coeditor: Editorial Kinesis
www.kinesis.com.co

Tabla de contenidos

Mensaje del Director de la Revista *Joaquín Dosil*	1
EDITORIAL *Luis Humberto Serrato*	2

Artículos

EL ENFOQUE DE LA TERAPIA ESTRATÉGICA EN LA INTERVENCIÓN PUNTUAL CON DEPORTISTAS *Jara Vera Pedro.*	3-12
COMPARAÇÃO DO TEMPO DE REAÇÃO DE ESCOLHA EM ATLETAS DE FUTSAL DAS CATEGORIAS SUB-11, SUB-15 E ADULTO. *Noce Franco, Prota Bruno, Bringhenti Stephanie, Coelho de Souza Pablo Ramón.*	13-20
UN LÍMITE PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE: EL SÍNDROME DE BURNOUT *Garcés de Los Fayos Ruiz Enrique J.*	21-29
CONSISTENCIA DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS- RECUPERACIÓN (RESTQ 76 SPORT), EN DEPORTISTAS CUBANOS. *García Ucha Francisco Enrique, Cairo Valcárcel Eduardo, Vancol Sánchez Raquel.*	31-40
PREVENÇÃO E CONTROLE DO ESTRESSE, OVERTRAINING E BURNOUT NO ESPORTE *Samulski Dietmar Martin, Álvarez Pires Daniel, da Costa Varley Teoldo.*	41-55
CUESTIONARIO DE DESARROLLO MORAL PARA NIÑOS: ESTUDIO PRELIMINAR *Hernández Mendo Antonio,Olmedo Rueda Luis, Planchuelo Medina Lina.*	57-73

Reseñas

Psicología del Deporte Aplicada al Surf Autor: *Dante Nieri Romero* *Reseña por Marcelo Roffé*	75-76
El Test Gráfico de Situaciones Deportivas (TGSD) Autores: *Marcelo Roffé, Alexandre García-Mas & Miguel Morilla Cabezas*) *Reseña Por Francisco García Ucha*	77-78
Habilidades psicológicas en el fútbol Autor: Alexi Ponce Hernandez) *Reseña por Rodrigo A. Cauas*	79-80
Fortaleza Mental En El Tenis De Campo Autor: Luis Humberto Serrato) *Reseña por Dietmar Martin Samulski*	81-82

Mensaje del Director de la Revista

Hace ya algunos años, emergía la idea de crear una Revista en la que todos los profesionales e investigadores de los países de habla hispana y portuguesa tuvieran la oportunidad de publicar. Con el nacimiento de la *Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte* (SIPD), en Santiago de Compostela (España), el 31 de mayo de 2005, se retomó la idea, que se ha ido fraguando lentamente, hasta ver el Proyecto de Revista hecho realidad en este año 2012.

En este tiempo han surgido nuevas revistas, han aparecido nuevas fórmulas de transmisión del conocimiento y han sido numerosas las iniciativas por difundir la psicología del deporte en Iberoamérica. Desde su nacimiento, la SIPD apostó por la colaboración con *Cuadernos de Psicología del Deporte*, una revista con más de 10 años de antigüedad y una reputación excelente en los países de habla hispana y portuguesa. Después de tres Congresos de la SIPD, organizados en México, España y Colombia, se hace necesaria una publicación propia, una publicación que refleje la fuerza de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte y, fundamentalmente, que sea motivo de orgullo para todos aquellos que integramos la SIPD. Con estas motivaciones nace la Revista *AVANCES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN IBEROAMÉRICA*, que será presentada durante el IV Congreso SIPD, los días 27, 28 y 29 de Noviembre en Sao Paulo (Brasil).

Esta Revista nace bajo los principios y valores de la *Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*, por lo que se invita a todos los socios a presentar sus trabajos que, en aras de mantener un alto rigor científico, tendrán revisores anónimos de sus trabajos, con la finalidad de construir una publicación referente en un futuro próximo. El equipo liderado por el Editor y Vicepresidente de la SIPD, Humberto Serrato (Colombia), trabajarán para desarrollar los criterios que la lleven a alcanzar un alto impacto en la Comunidad Científica, así como velarán por una visibilidad progresiva a través de las diferentes plataformas que actualmente dispone la SIPD.

En definitiva, esta Revista supone un paso definitivo hacia la consolidación de la Psicología del Deporte Iberoamericana.

Joaquín Dosil
Presidente S.I.P.D.

Editorial

Son muchos los proyectos que deben acompañar la consolidación de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Aparte del congreso que se realiza cada dos años, la revista "Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica" se convertirá en otro punto de encuentro para compartir los adelantos científicos de nuestros asociados.

Estos adelantos científicos se considerarán desde las diferentes perspectivas al interpretar el comportamiento del ser humano dentro del deporte. Serán incluidos artículos empíricos y teóricos, así como también, trabajos con tendencia cualitativa como cuantitativa o la integración de ambas perspectivas. Se respetará el idioma nativo de los autores, ya sea el portugués o el español, pero en ambos casos las normas de publicación se regirán por las normas APA, que serán consideradas con la mayor rigidez posible con el firme propósito de enseñar al mundo una revista seria y bien presentada.

Esperamos que de acuerdo a la participación de todos los asociados podamos contar con una publicación semestral, que hacia el futuro, se convierta en el mayor referente de consulta sobre temas específicos de nuestra profesión. Un lugar destacado se logrará conservando desde el primer número un acercamiento a la metodología y rigidez científica que fácilmente nos posicionará al lado de las mejores revistas del mundo. Estamos seguros que nuestra revista mostrará al planeta la marca registrada de la calidad científica de los psicólogos del deporte en Iberoamérica.

Luis Humberto Serrato H.
Vicepresidente Sudamérica - S.I.P.D.
Editor de la Revista.

EL ENFOQUE DE LA TERAPIA ESTRATEGICA EN LA INTERVENCIÓN PUNTUAL CON DEPORTISTAS

The Strategic Approach To Therapy With Timely Intervention In Athletes

O Enfoque Da Terapia Estratégica Na Intervenção Pontual Em Atletas

Pedro Jara Vera
pjara@um.es
Dptº Psicología Básica y Metodología
Universidad de Murcia (España)

Historia del artículo
Recibido: 01 de Marzo de 2012
Revisado: 19 de Mayo de2012
Aceptado: 24 de Mayo de 2012

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Jara, P. (2012). El enfoque de la terapia estratégica en la intervención puntual con deportistas. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, *1*, 03-12.

Resumen
La terapia estratégica es un modelo de intervención originalmente surgido en el ámbito clínico, que viene experimentando una amplia expansión hacia otros ámbitos del comportamiento humano como la educación, la empresa o el "coaching". Específicamente en este artículo se ilustra, a través de la referencia fundamental a algunos casos tratados por el autor, la posibilidad de ampliar el enfoque de la terapia estratégica al abordaje de algunos problemas de carácter sub-clínico que aparecen con frecuencia en los deportistas. Tras contextualizar algunas de las características fundamentales del enfoque estratégico se reseñan las técnicas principales empleadas para desbloquear con inusual rapidez problemas de ansiedad competitiva, bloqueos motivacionales, déficits de confianza y dificultades relacionales.

Palabras Clave: Terapia estratégica, problemas sub-clínicos, deportista.

Summary
Strategic therapy is an intervention model that originally emerged in the clinical setting, which is undergoing extensive expansion into other areas of human behavior such as education, business or "coaching". In this article, it is specifically illustrated, through the fundamental reference to some cases treated by the author, the possibility of expanding the strategic therapy approach to addressing problems of sub-clinical character often seen in athletes. After contextualize some of the key features of the strategic approach, the main techniques used to unlock competitive anxiety problems with unusual speed, motivational blockages, deficits of trust and relationship difficulties are outlined.

Keywords: strategic therapy, sub-clinical problems, athlete**.**

Sumário

A terapia estratégica é um modelo de intervenção que originalmente surgiu no contexto clínico e está em expansão em outras áreas do comportamento humano, tais como educação, negócios ou "coaching". Especificamente neste artigo apresenta, a partir de alguns casos tratados pelo autor, a

possibilidade de ampliar a abordagem de terapia estratégica para resolver os problemas de sub-clínica visto frequentemente em atletas. Depois de contextualizar algumas das principais características da abordagem estratégica descreve as principais técnicas utilizadas para resolver, de forma muito eficiente, problemas de ansiedade competitiva, bloqueios, déficits motivacionais de confiança e de dificuldades de relacionamento.

Palavras-chave: terapia estratégica, sub-clínicos problemas, o atleta.

INTRODUCCIÓN

El modelo de la terapia estratégica ha venido experimentando un auge muy significativo desde su aparición en el ámbito de la psicoterapia (Watzlawick, Weakland&Fisch, 1974). En los últimos años hemos asistido a un crecimiento constante de sus distintas aplicaciones clínicas y una especificación relativamente protocolizada para su aplicación a distintos tipos de trastornos psicológicos. Pero la enorme practicidad de este tipo de intervenciones, y la inusual rapidez con la que a menudo permiten desbloquear problemas aparentemente complejos, han propiciado la extensión reciente de la terapia estratégica a contextos distintos a su original campo clínico, como son el ámbito de los problemas de la empresa (Nardone, Mariotti, Milanese & Fiorenza, 2005), la educación (Fiorenza & Nardone, 1995) o el "coaching" (Milanese & Mordazi, 2008).

El modelo de intervención estratégica incluye una buena colección de técnicas para el cambio psicológico habitualmente originales y creativas, las cuales se vienen mostrando altamente eficientes para solucionar problemas humanos aparentemente complejos, pero se desea destacar aquí también la importancia de su enfoque metodológico consistente en un modelo de investigación-acción o investigación-intervención (Lewin, 1946). Según la metodología de investigación-intervención, es la propia introducción de acciones tentativas de cambio en la situación problemática lo que permite desvelar los mecanismos explicativos del problema, en función de los efectos constatados de la propia intervención. Se asume por tanto que el conocimiento no puede estar separado de la acción directa sobre la situación investigada, sino que, bien al contrario, el conocimiento operativo y útil acerca de los mecanismos implicados en la estructuración de las situaciones problemáticas sólo puede obtenerse apropiadamente al evaluar cómo las acciones del investigador alteran la propia situación que se pretende conocer. Un enfoque semejante, completamente alejado de la tradición cartesiana y el enfoque positivista del conocimiento, responde a una epistemología constructivista radical (Foerster, 1973, Glasersfeld, 1995). Según la epistemología constructivista, en teoría dominante en la ciencia actual, pero en la práctica aún muy deficientemente contemplada en Psicología (Jara & Garcés de los Fayos, 2010), lo observado no puede ser separado del propio acto de observación, y no es posible un conocimiento objetivo de la realidad, sino sólo un conocimiento necesariamente subjetivo, orientado a una comprensión pragmática y funcional de las realidades abordadas, frente al mito del conocimiento verdadero.

En este marco general de consideraciones, el propósito central de

este artículo es compartir la experiencia del autor en cuanto a la aplicación del modelo estratégico con algunos deportistas, para llamar la atención sobre sus obvias posibilidades en el ámbito deportivo, y promover así su próxima y exitosa extensión a nuestro campo de trabajo. Es importante señalar que el modelo de terapia estratégica está en todos los casos vinculado a la solución de problemas específicos, por lo que a diferencia de tantas otras intervenciones extrapoladas a la psicología deportiva desde el ámbito clínico, en este caso el modelo no puede ajustarse a una intervención continuada según el concepto de lo que conocemos como entrenamiento psicológico. Sin embargo, es preciso recordar que, al margen de las numerosas intervenciones de carácter eminentemente clínico que se requiere llevar a cabo con muchos deportistas, el abanico de problemas y situaciones susceptibles de una intervención estratégica puntual en el deporte pueden ser muy habituales, y no necesariamente de un calibre que habitualmente califiquemos como clínico. En este sentido, las áreas habituales en las que inicialmente nos podemos orientar, y sobre las que voy a ofrecer algún tipo de ejemplificación, son:

- Dificultades relacionadas con la ansiedad competitiva y pre-competitiva.
- Déficits y bloqueos motivacionales o de autoconfianza.
- Reacciones fóbicas, semi-fóbicas, hipocondríacas, actitudes de queja y victimismo.
- Conflictos relacionales (compañeros, entrenador, padres…).

Algunas claves del modelo estratégico.

Aunque de manera esquemática, conviene enmarcar algunas características generales del modelo de terapia breve estratégica, tales como las siguientes:

- Ofrece una concepción sistémica de los problemas y un énfasis en la causalidad circular frente a la lineal, centrándose por tanto en las causas presentes o circundantes que mantienen la situación según mecanismos e interacciones recíprocas de acción-retroacción. Interesa la manera en que el sujeto se relaciona con la situación, con las demás personas implicadas y consigo mismo para mantener viva la estructura del problema. Las preguntas relevantes para el psicólogo deportivo cuando intenta desbloquear los problemas de sus deportistas son ahora del tipo cómo ocurre el problema, y para qué, dejando muy en segundo plano la cuestión del por qué.

- Su enfoque es por tanto de presente y de futuro, desentendiéndose de las causas históricas de los problemas por considerarlas irrelevantes de cara a sus soluciones prácticas y óptimas.

- Se focaliza en los síntomas o quejas del deportista, limitándose a intentar resolver las mismas. Por tanto, no es un enfoque interpretativo sino descriptivo, prescriptivo y puramente pragmático, alejándose por completo de la especulación y de las teorizaciones "psicoteológicas", más que psicológicas, que tanto abundan en nuestra disciplina.

- Explica la causa del problema en base a su solución, según el enfoque de investigación-intervención ya reseñado. Según se ha señalado más arriba, se entiende que la única forma de conocer la

causa de un problema es a través de los tipos de intervenciones capaces de solucionarlo. Por consiguiente, no requiere conocer las causas para encontrar las soluciones, sino que el sentido se invierte al asumir que son las tentativas eficientes de solución las que revelan las causas operativas de los problemas.

- Un aspecto central de su teoría y de su praxis es el análisis de las "soluciones intentadas" que el deportista y su entorno vienen poniendo en marcha, y que se consideran determinantes en el mantenimiento y desarrollo de los problemas (el problema es la solución). De acuerdo con su énfasis en las causas presentes o circundantes, se pone la atención en la manera en que el deportista afectado y las personas de su entorno vienen intentando resolver los problemas, bajo la premisa de que estos intentos de solución infructuosos alimentan un círculo vicioso por el cual los problemas se retroalimentan y consolidan, al margen de sus causas originales o antecedentes, ya imposibles de modificar.

- Se orienta al diseño de estratagemas individualizadas capaces de cambiar el marco perceptivo-reactivo (orientación cognitiva) del deportista en el contexto problemático referido, alterando las soluciones intentadas o estrategias problemáticas que, de manera "bienintencionada" pero errónea, el deportista viene poniendo en marcha. A diferencia de otros enfoques tradicionales, no se persigue en esta caso que el deportista desarrolle una comprensión consciente adecuada de sus problemas para que a continuación pueda actuar sobre ellos, sino que se inducen estrategias directivas de cambio que sólo posteriormente le revelan de manera consciente los mecanismos implicados.

A nivel didáctico podemos dividir las fases formales en la investigación y el trabajo estratégico:

1º Descripción precisa (frente a explicación) del problema y formulación del objetivo. Nos atenemos a lo que el cliente dice y no a las interpretaciones sobre lo que dice (lo que la teoría supone que quiere decir).

2º Identificación de la posición perceptivo-reactiva del cliente (creencias, valores y tendencias interpretativas en el contexto referido) para ajustar la intervención dentro de ese marco, cuidando así de manera extrema el establecimiento y mantenimiento de la sintonía relacional.

3º Identificación de la señal mínima de cambio que debería darse, según el propio cliente, el primer paso en la dirección del objetivo (todo lo grande comienza por lo pequeño).

4º Identificación de las soluciones intentadas o estrategias que el cliente y su entorno viene aplicando para intentar solucionar los problemas.

5º Intervenciones y prescripciones estratégicas en la dirección de romper con las soluciones intentadas, y ofrecidas en sintonía con el particular marco perceptivo-reactivo del cliente.

Ejemplos de intervenciones con deportistas.

En todos los casos a continuación reseñados el proceso de evaluación-intervención sobre los problemas señalados, desde la demanda de ayuda hasta que los propios implicados dan por

resuelta su demanda, ha sido extraordinariamente breve, oscilando de 2 a 4 sesiones de encuentro directo. Según la propia valoración por reporte verbal de los deportistas y sus entrenadores, el resultado de las intervenciones ha sido plenamente satisfactorio, permitiendo el desbloqueo de los problemas consultados. Estos informes verbales de los protagonistas de la intervención deben ser suficientemente ponderados, habida cuenta de que no dejan de transmitir la prueba más directa de satisfacción subjetiva con los resultados. Los tres primeros casos han sido algunos de los abordados directamente por el autor, mientras que el último se recoge como la única referencia encontrada en la bibliografía en referencia a intervenciones concretas desde el modelo estratégico con deportistas.

CASO 1: Atleta, corredor juvenil de campo a través y asfalto.

Problema o queja consultada:

Flato (dolor agudo en la zona del bazo) habitual en competiciones, con la consecuente merma del rendimiento y retiradas frecuentes. Dado que este problema no surgía en los entrenamientos, resultaba claramente relacionada con la ansiedad competitiva y pre-competitiva.

Estrategias básicas:

1. Crear una sensación de autodescubrimiento en el deportista, a través del "diálogo estratégico" (Nardone & Salvini, 2006) de sus soluciones intentadas fallidas: En lugar de darle una explicación acerca de la estructura de su problema, a través de una serie de preguntas cerradas en forma de embudo y de parafraseos de sus respuestas, hacemos que el deportista tenga una sensación de descubrimiento personal acerca de cómo está manteniendo con vida el problema con sus intentos fallidos de solución. Por ejemplo, a la pregunta "cuando te das cuenta de que estás nervioso y tienes pensamientos negativos acerca de la carrera que vas a hacer, ¿cómo intentas manejar o combatir esos pensamientos?", el chico responde: "intento distraerme, pensar en otra cosa, o decirme cosas positivas sobre que me voy a encontrar bien"; la pregunta siguiente ante esto es: "¿Y esa estrategia te ha ayudado a ir superando este problema, o se ha mantenido igual o peor?" El psicólogo, por supuesto, conoce la respuesta, pero hace las preguntas de forma "inocente", en pura actitud de investigación, y se muestra igualmente sorprendido en actitud de descubrimiento conjunto cuando el deportista dice: "La verdad es que no me funciona. Estoy igual o peor". De este modo el nivel motivacional que conseguimos para que acepte las prescripciones siguientes va a ser mayor, cuando sugerimos invertir por completa la estrategia de solución, puesto que no es simplemente algo que dicta el psicólogo, sino una pauta lógicamente derivada de la conversación-investigación previa. En este caso, resumidamente, sus soluciones ensayadas fallidas consistían en intensificar los esfuerzos de autoexigencia, y en intentar controlar la ansiedad y la preocupación mediante la distracción y el pensamiento positivo, lo cual sólo estaba generando más tensión y preocupación.

2. Pensar a diario y listar por escrito todas respuestas posibles a la pregunta "cómo podría empeorar voluntariamente": ¿qué cosas tendría que hacer o dejar de hacer, que pensar o dejar de pensar, si quisiera

empeorar? (Muriana, Petteño&Verbitz, 2007). Haciéndole pensar en esta pregunta tan inusual y contraria a lo que él solía preguntarse, se le ayudó a incrementar su conciencia sobre cómo de hecho él estaba fabricando el problema, sobre cómo para empeorar el problema lo que de hecho tendría que hacer es continuar con el mismo tipo de estrategias que venía probando hasta ahora.

3. En la segunda sesión, y como estrategia clave derivada de todo lo anterior, se le dio la prescripción del ejercicio de "la peor fantasía" (Nardone, 2003, 2004), consistente en intentar provocar de forma deliberada los pensamientos y emociones negativas, de todos los síntomas, en su máxima intensidad posible, durante treinta minutos diarios programados a una hora establecida, y en este caso también se prescribió durante todo el periodo de calentamiento de las competiciones, procurando posponer ese tipo de pensamientos negativos durante todo el resto del día.

El resultado informado fue la desaparición de los flatos y una reducción significativa de la ansiedad en cuestión de unos pocos días. Ésta es ciertamente una de las técnicas "estrella" en terapia estratégica, y su resultado se fundamenta en el potente efecto paradójico que la técnica suele tener en cuanto a suscitar, tras los primeros compases o sesiones de ansiedad provocada, pensamientos y sensaciones de tipo contrario, junto con una experiencia creciente de aceptación de las situaciones temidas. En una fase posterior se inició un trabajo más general de entrenamiento psicológico con objetivos más amplios y a largo plazo.

CASO 2: Joven jugador de fútbol.

Problema o queja consultada:

Dificultad de integración en el nuevo equipo, conductas evasivas a nivel relacional, timidez, sentirse apartado…

Estrategias básicas:

1. Tras evaluar mediante entrevista el tipo de conductas específicas que el joven deportista ponía en marcha en relación con el problema consultado, se le ofreció, en primer lugar, una "reestructuración del significado de su conducta", desde el punto de vista de los otros, como falta de respeto e interés por ellos. Como contándole una historia se le dijo algo del tipo: "Considera lo siguiente: alguien desconocido se incorpora a un grupo de personas, que ven como el nuevo miembro apenas se digna a mirarlos a la cara, cómo se muestra serio con ellos y apenas les dirige la palabra. Cuando le preguntan algo responde con monosílabos, y en general va siempre por su cuenta. Entonces, todos piensan que le caen mal, que debe ser un engreído que se cree mejor que ellos, y que no quiere ningún tipo de trato porque no le interesa nada más que él mismo, de manera que empiezan a sentirse ofendidos y a mostrarse también serios y distantes con él. ¡Qué se habrá creído!"

Al escuchar esto, a este jugador se le abrieron los ojos como a quien hace todo un descubrimiento, evidenciando que nunca lo había mirado desde esta perspectiva modo. Ello fue un estímulo importante para empezar a cambiar la actitud, y para implicarse mucho en la siguiente prescripción.

2. Se le ofreció a continuación la prescripción diaria de la "Fantasía del

milagro", consistente en visualizar cada mañana durante un tiempo establecido cómo actuaría, pensaría y sentiría si esa noche hubiera ocurrido un milagro tal que se hubiera levantado con su problema plenamente resuelto, en concreto en este caso, convencido de que cae bien a los demás y sintiéndose seguro de sí mismo. De todo lo fantaseado cada mañana, debía poner en práctica cada día algo distinto, lo más pequeño, y siempre algo diferente (conductas como saludar al entrar al vestuario, mirar a los ojos y sonreír, dar una palmada de ánimo, etc.).

Se trata esta de una manera de ir construyendo una nueva habilidad paso a paso, de forma paciente y constante, a través del modelo de hacer "como si" fuera cierto. Una pauta así es particularmente valiosa cuando se trata de construir una nueva habilidad o actitud (frente a situaciones en las que prioritariamente hay que desbloquear emociones negativas, como en el caso 1). Al pedirse aproximaciones mínimas para el cambio es en realidad bastante habitual que éste ocurra de forma más fluida, habida cuenta además de la retroalimentación positiva que, como en este caso, el joven deportista empezó a recibir de sus compañeros.

CASO 3: Atleta, corredor de medio fondo.

Problema o queja consultada:

Frecuentes quejas de dolencias hipocondríacas, especialmente en las competiciones, y también en algunos entrenamientos. Actitud frecuente de victimismo (ante el temor al fracaso, su solución intentada eran las quejas y excusas evitativas y protectoras). En este caso se trató de una petición de ayuda solicitada directamente por el entrenador, a la que el atleta no puso reparo.

Estrategias básicas:

1. En primer lugar se ofreció al atleta una "reestructuración del significado de la queja, con el propósito de inducir el miedo a la misma". Aunque el planteamiento que se le hizo resulta relativamente complejo, y por ello se ofreció con cierta amplitud clarificadora, sus elementos clave pueden resumirse en los siguientes términos: "Es importante notar que nadie se queja mucho tiempo en realidad por las cosas que sabemos a ciencia cierta que no podemos cambiar, por poco que sea que éstas nos gusten; así, nadie se queja repetidamente de la fuerza de la gravedad y que se nos caigan y rompan los objetos, o del hecho de que tenemos que envejecer y morir, porque sabemos que hagamos lo que hagamos, y por poco que nos guste, es ineludible. ¿De qué cosas entonces, por definición, nos quejamos repetidamente las personas? De todo aquello que en el fondo sabemos que podríamos intentar cambiar, pero lo cierto es que optamos por no hacerlo, debido al esfuerzo, a la incomodidad o al temor que nos produce. Nos quejamos para evadir la responsabilidad de tener que hacernos cargo en todos los sentidos de cómo nos van las cosas, para cultivar excusas protectoras de nuestro orgullo…de manera que no se trata simplemente de que tus quejas no sirvan de nada, sino que es mucho peor, porque cada vez que te quejas de que no estás en forma, de que te duele algo o no has podido entrenar bien… estás contribuyendo a aumentar tu temor a ese fracaso y a esas críticas, un temor que es el que motiva esas quejas"..

En base a esta reestructuración motivante, se le prescribió entonces una absoluta "conjura de silencio" sobre todo tipo de expresiones quejosas, con independencia de que tuviera síntomas reales o no.

2. En las siguientes competiciones, se le prescribió, de acuerdo con el entrenador, que corriera deliberadamente entre tres y cinco segundos por debajo de su nivel teórico en cada momento (en la prueba de 1500 mts.), aunque si alguien le preguntaba por su rendimiento sólo podía decir que no había sido capaz de más. Esto se definió como un necesario entrenamiento para aprender a asimilar críticas de los demás (aunque lo que prioritariamente se pretendía era reducir su nivel de ansiedad y auto-exigencia).

El resultado fue que en algún caso se saltó la prescripción y estuvo a su mejor nivel (lo cual era bastante inusual), porque decía haberse sentido bien en carrera y no había podido evitar "picarse" para avanzar algún puesto más. Por supuesto, ello recibió la reprimenda del entrenador, a instancias del asesoramiento psicológico, resultando todo muy paradójico, como puede apreciarse. En algún otro caso cumplió la prescripción, pero dijo encontrarse con ganas y posibilidades de correr más.

3. De manera complementaria, se le dio también la prescripción del ya comentado ejercicio de "la peor fantasía" en los días previos a cada competición.

CASO 4: Atleta de élite.

Se trata de un caso descrito por Nardone (2002), e incluido aquí por su claro valor ilustrativo respecto a algunas peculiaridades del enfoque estratégico, tales como la necesaria y máxima individualización con que ha de plantearse cada intervención.

Problema o queja consultada:

Caída de rendimiento. Desmotivación por carencia de retos. Se trata de una solicitud de ayuda efectuada por el entrenador.

Estrategia básica:

1. Tras constatar que todos los intentos de solución del entorno del deportista consistían en mostrar esperanzas sobre la mejora de su rendimiento, ofrecer ánimo positivo y recordatorios sobre la extraordinaria calidad que atesoraba, prolongándose con ello simplemente más la percepción del entrenador de que el atleta no conseguía generar un compromiso motivacional adecuado, se dio instrucciones al entrenador y a las personas nucleares del entorno del atleta de que debía cambiar por completo la estrategia: Frustrar al deportista, mostrar desesperanza hacia él. Interrumpir los elogios alentadores y las atenciones benévolas que estaba recibiendo de las personas de su entorno. En definitiva, intentar desmotivarlo ("seguramente la edad ya te pesa y es normal que empieces a perder", "todo el mundo tiene su etapa cumbre y después es lógico no poder mantener ese nivel", "quizá es buen momento para que empieces a pensar en dejar la competición", etc.).

Según Nardone, la reacción paradójicamente positiva del deportista no se hizo esperar mucho, como si su motivación hubiera estado esperando un reto tan alto como demostrar a todo el mundo que se equivocaban, y que seguía estando entre los mejores. Obviamente,

un caso como éste Ilustra bastante bien la necesidad de individualizar las intervenciones y de considerar cómo van a interaccionar con la particular personalidad y sistema cognitivo y reactivo de cada deportista, pues en otro atleta con una personalidad diferente y una estructuración del problema distinta, la estrategia mencionada sólo podría haberlo llevado a un fracaso y un hundimiento mayor. De ello se deriva la necesaria tarea de evaluación cuidadosa que hay que realizar antes de ofrecer las tareas y prescripciones, a pesar de que éstas resulte la parte más llamativa del modelo.

Consideraciones finales.

Tras la presentación de los aspectos más salientes de las intervenciones reseñadas y las consideraciones teóricas preliminares, son especialmente destacables algunas ideas y conclusiones finales:

- El modelo de terapia breve estratégica, ilustrado en su aplicación con problemas deportivos, practica un énfasis decidido en la causalidad circular de los problemas y en el análisis de las soluciones intentadas que los mantienen, según mecanismos de acción-retroacción.

- Se considera irrelevante para crear una solución eficaz de los problemas la previa comprensión consciente de los mismos. La comprensión habitualmente sigue al cambio, y no al revés (se va de lo emotivo-perceptivo a lo cognitivo), por lo que es crucial aportar al cliente experiencias correctoras.

- A nivel técnico se hace un uso habitual de estrategias de reestructuración de significado, comunicación sugestiva, connotación positiva, trampas benéficas, prescripciones paradójicas e interrupción estratégica de los patrones de respuesta habituales que mantienen los problemas en el presente. Aunque se ha venido desarrollando un abanico importante de estrategias en este sentido, en función de las distintas tipologías de problemas investigados, el propio modelo alienta el diseño creativo y flexible de nuevos tipos de intervenciones y prescripciones en base a la comprensión específica de los problemas concretos evaluados. El psicólogo deportivo tampoco puede, por tanto, desde este enfoque de intervención, convertirse en un mero tecnólogo, sino que se precisa del apropiado conocimiento e integración de las bases metodológicas y epistemológicas pertinentes que dan sentido y coherencia a las técnicas.

- El estado actual de los conocimientos demanda una importación del enfoque estratégico para la intervención puntual con deportistas, dado que ofrece una manera generalmente rápida de desbloquear problemas de carácter sub-clínico que resultan extraordinariamente habituales en psicología deportiva. La traslación creciente y exitosa que este modelo de origen clínico viene presentando hacia los ámbitos de la educación, la empresa y el “coaching”, nos invita claramente a continuar esta línea de expansión que tan fructífera se presenta según las evaluaciones de resultado conocidas.

REFERENCIAS

Fiorenza, A. y Nardone, G. (1995). La intervención estratégica en los contextos educativos. Barcelona: Herder.

Foerster, Von (1973). On constructing a reality. En W.F.E. Preiser (Ed.), Enviromental design research. Dowden: Hutchinson & Ross.

Glasersfeld, Von (1995). Radical constructivism.Londres: The Falmer Press.

Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. Journal of Social Issues, 2 (4) (pp. 34 - 46).

Jara, P. y Garcés de los Fayos, E. J. (2010). El psicólogo del deporte ante las incongruencias o contradicciones generales de la Psicología. Cuadernos de Psicología del Deporte, 10 (1), 79-86.

Milanese, R. y Mordazi, P. (2008). Coaching estratégico. Barcelona: Herder.

Muriana, E.; Petteño, L. y Verbitz, T. (2007). Las caras de la depresión. Barcelona: Herder.

Nardone, G. (2002). Psicosoluciones. Barcelona: Herder.

Nardone, G. (2003). Más allá del Miedo. Barcelona: Paidós.

Nardone, G. (2004). No hay noche que no vea el día: La terapia breve para los ataques de pánico. Barcelona: Herder.

Nardone, G.; Mariota, R.; Milanese, R. y Fiorenza, A. (2005). Terapia estratégica para la empresa. Barcelona: RBA.

Nardone, G. y Salvini, A. (2006). El diálogo estratégico. Barcelona: RBA

Watzlawick, P.; Weakland, J. H. y Fisch, R. (1974). Change: Principles of problem formation and problem solution. Nueva York: Norton.

COMPARAÇÃO DO TEMPO DE REAÇÃO DE ESCOLHA EM ATLETAS DE FUTSAL DAS CATEGORIAS SUB-11, SUB-15 E ADULTO.

Comparación Del Tiempo De Reacción En Deportistas De Futsal, En Categorías Sub-11, Sub-15 Y Adultos

Comparison Of Choice Reaction Time In Futsal Athletes Belonging Under-11, Under-15 And Adult Categories

Franco Noce
fnoce@hotmail.com
Laboratório de Psicologia do Esporte – LAPES/UFOP

Stephanie Bringhenti Bruno Prota
bprota@hotmail.com
Laboratório de Psicologia do Esporte – LAPES/UNIBH

Pablo Ramon Coelho de Souza
pablorcsouza@yahoo.com.br
Laboratório de Psicologia do Esporte – LAPES/UNIBH

Historia del artículo
Recibido: 30 de Marzo de2012
Revisado: 23 de Mayo de2012
Aceptado: 24 de Mayo de2012

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Bruno, S. B. Coelho de Souza, P. R. y Noce, F. (2012). Comparação do tempo de reação de escolha em atletas de futsal das categorias sub-11, sub-15 e adulto. *Avances de la Psicologia del Deporte en Iberoamérica, 1,* 13-20.

Sumário
No futsal é preciso que os jogadores possuam ações velozes e precisas percebendo situações no ambiente de jogo, interpretando, programando respostas e iniciando-as em intervalos curtos de tempo. O Tempo de Reação de Escolha (TRE) pode ser definido como sendo o "intervalo de tempo entre a apresentação de um dos vários estímulos possíveis não-antecipados e o começo de uma das várias respostas possíveis". Dois principais fatores podem afetar o TRE: quantidade e natureza da prática. Foi comparado o TRE em atletas do sexo masculino nas categorias Sub-11, Sub-15 e Adulto, utilizando para tanto o Sistema de Testes Viena que mensura capacidades cognitivas, através de discriminação de cores e sons. Foi encontrado um menor desempenho no TRE do grupo Sub-11 quando comparado às outras duas categorias. Não foi encontrada diferença significativa entre o grupo Sub-15 e Adulto. Os resultados sugerem uma grande influência do nível de desenvolvimento cognitivo nesta variável e as implicações dessa informação no contexto do treinamento esportivo.

Palavras-chave: Futsal, Tempo de reação de escolha, Treinamento, Avaliação Psicométrica

Resumen
En el futsal es necesario que los jugadores posean reacciones rápidas y necesarias ante las situaciones que perciben en el contexto del juego, interpretando las respuestas, programándolas e iniciándolas en intervalos de tiempo específicos. El Tiempo de Reacción Escogido (TRE) se puede definir como el "intervalo del tiempo que hay desde la presentación de ciertos estímulos no anticipados y alguna de las respuestas posibles". Hay dos factores que pueden influir en el TER: la cantidad y naturaleza de la práctica. Se comparo el TRE en deportista de sexo masculino, en las categorías Sub-11, Sub-15 y Adultos, utilizando un sistema de evaluación de las capacidades cognitivas, donde se medía la discriminación de colores y de sonidos. Se encontraron diferencias significativas con un menor desempeño en la categoría Sub 11, comparándolas con las otras dos categorías, no encontrándose diferencias significativas en los otros dos grupos. Los resultados sugieren una gran influencia del

nivel del desarrollo cognitivo en esta variable y son relevantes las implicaciones de estos datos en el contexto del entrenamiento deportivo.
Palabras Clave: Futsal, Tiempo de Reacción Escogido, Entrenamiento, Evaluación Psicométrica

Summary
Futsal demands fast and precise players´ actions, realizing situations in the game environment, interpreting, programming responses and initiating them in short periods of time. Choice Reaction Time (CRT) can be defined as the "interval between one of the various non-anticipated possible stimuli presentation and the beginning of one of several possible answers". Two main factors can affect CRT: amount and the nature of practice. CRT was compared in male athletes belonging Under-11, Under-15 and Adult categories, through Viena Tests System which measures cognitive capacities by discrimination of colors and sounds. A lower CRT performance was found for U-11 group when compared to the other categories. No significant difference was found between Under-15 and Adult groups. Results suggest a major cognitive development level influence on this variable and the implications of this information in sports training context.
Keywords: Futsal, choice reaction time, training, psychometric assessment

Nas disputas de esportes coletivos com bola, as ações de jogo apresentam estímulos muito variados, com constantes e súbitas mudanças durante a partida. No futsal, devido às rápidas mudanças situacionais, é preciso que os jogadores possuam, ações velozes e precisas, sendo capazes de perceber situações no ambiente de jogo, interpretá-las, programar respostas e iniciá-las em intervalos curtos de tempo. As decisões tomadas em uma situação complexa de jogo dependem da capacidade do atleta de perceber estímulos externos. A velocidade e a precisão da interpretação dos movimentos podem impedir os adversários de executar manobras táticas bem sucedidas ou levar a equipe ao sucesso (Bompa, 2002).

A maioria dos atletas e treinadores mostram uma clara convicção que o desempenho atlético requer um conjunto de habilidades técnicas, psicológica e física (Souza, Oliveira & Oliveira, 2006; Santos & Tani, 1992).

Tempo de reação (TR) é o tempo que decorre da apresentação de um estímulo ao início da ação motora em resposta a este estímulo externo (Souza et al., 2006; Santos & Tani, 1992; Weineck, 2000; Chagas et al, 2005). O tempo de reação é uma medida de resultado de desempenho muito utilizada, pois indica o resultado ou efeitos do desempenho de uma habilidade motora, sendo assim, é uma das medidas mais importantes da performance humana em muitas situações (Weineck, 2000; Magill, 2000). É caracterizado por estímulos visuais e sonoros, sendo que o TR em estímulo visual é menor do que em estímulos sonoros (Pérez-Tejero, Soto-Rey & Rojo-González, 2011).

Existem três tipos de TR: simples no qual há somente uma resposta diante de um estímulo específico; de escolha no qual há mais de um estímulo e cada estímulo exige uma resposta específica ao estímulo particular, isto é, há necessidade de compatibilizar a resposta ao estímulo – por exemplo, o tipo de abordagem feita a um adversário canhoto, destro ou ambidestro ou a defesa de um chute pelo goleiro; e de discriminação no qual há mais de um estímulo, porém somente uma resposta (Miyamoto & Meira, 2004; Binotto, 2007; Schmidt & Wrisberg, 2001).

O tempo de reação de escolha (TRE) pode ser definido como sendo o "intervalo de tempo entre a apresentação de um dos vários estímulos possíveis não-antecipados e o começo de uma das várias respostas possíveis" (Schmidt & Wrisberg, 2001).

Quando nos referimos especificamente ao TRE, as pesquisas têm demonstrado que dois principais fatores afetam esta medida: a quantidade e a natureza da prática. Para um dado número de alternativas estímulo-resposta, quanto maior a prática, menor o tempo de reação de escolha. Além disso, à medida que a prática aumenta, a proporção de aumento em TR torna-se menor, mesmo com o aumento do número de alternativas estímulo-resposta. Podem-se ter variações no TRE por inúmeros motivos, como os acima destacados, e a experiência que se adquire com a prática das habilidades motoras é um dos principais fatores de sucesso no alcance das metas (Binotto, 2007; Schmidt & Wrisberg, 2001; Souza, 2006).

Considerando que o futsal é caracterizado por movimentos velozes e precisos e que na prática dessa modalidade esportiva tais demandas motoras influenciam o nível de desempenho, o atleta de futsal deve analisar as diferentes possibilidades de ações de ataque do adversário e determinar quais as possibilidades de defesa que pode executar a fim de neutralizar o ataque realizado. Isto se repetirá a cada momento em que a equipe deter a posse de bola durante todo o jogo, observando a alternância da posse de bola entre as equipes. Portanto, o jogador deve captar e identificar os estímulos e adequar a resposta à situação, evidenciando o TRE (Silva, 2008; Tavares, 1991). Levando-se em consideração todos esses fatores, o TRE de atletas de futsal das categorias Sub-11, Sub-15 e Adulto será analisado e comparado nesse estudo.

MÉTODOS

Amostra

A amostra do presente estudo é composta por 30 atletas de futsal do sexo masculino, sendo os mesmos divididos em três categorias. Foram 10 atletas para a categoria Sub-11 (idade entre 9 e 11 anos), 10 atletas para a categoria Sub-15 (idade entre 13 e 15 anos) e 10 atletas para a categoria Adulto (idade entre 18 a 30 anos). Para participar da pesquisa era necessário que o voluntário estivesse vinculado a alguma equipe de futsal.

Instrumentos

Para a coleta de dados foi utilizado o Sistema de Testes de Viena (Schuhfried, 2007) que mensura capacidades cognitivas, através de discriminação de cores e sons, sendo que exige também coordenação e a seleção das reações relevantes de acordo com as respectivas instruções e/ou com as regras aprendidas ao longo do teste. O teste requer reações contínuas e diferenciadas, sendo estímulos em rápida mudança, o que se apresenta como sendo uma situação altamente geradora de stress.

Figura 1.
Sistema de Testes de Viena

Foram aplicados os testes de reação de escolha, onde existem estímulos visuais, auditivos e motores e o teste de reação simples que consiste em estímulos visuais e motores.

O teste consiste de estímulos visuais, com as cores branco, amarelo, vermelho, verde e azul formam uma fila superior e uma fila inferior. O painel de respostas possui 5 teclas correspondentes às cores acima descritas; a disposição das cores está organizada para seja usada somente a mão dominante. Dois outros estímulos (dois campos retangulares, brancos, nos cantos inferiores do monitor) requerem o pressionar do pedal esquerdo ou direito. Dois estímulos acústicos (som grave e som agudo) correspondem a duas teclas "de som" no centro do painel: a tecla retangular preta (inferior), deve ser pressionada para um som grave, a tecla retangular cinzenta (superior), para um som agudo.

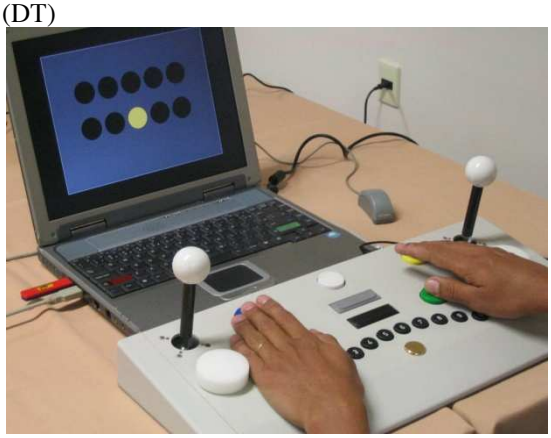
O teste de tempo de reação de escolha tem a duração de aproximadamente 3 minutos, sendo que antes do teste ocorre uma fase de familiarização com o mesmo (Schuhfried, 2003).

A correspondência estímulo-resposta pode ser verificada na tabela 1.

Tabela 1.
Correspondência estímulo-resposta.

Estímulo	Resposta
Cor branca	Tecla redonda branca
Cor amarela	Tecla redonda amarela
Cor vermelha	Tecla redonda vermelha
Cor verde	Tecla redonda verde
Cor azul	Tecla redonda azul
Som grave	Tecla retangular preta
Som agudo	Tecla retangular cinza
Sinal de pé esquerdo	Pedal esquerdo
Sinal de pé direito	Pedal direito

Figura 2.
Esquema ilustrativo do teste de reação de escolha (DT)



Procedimentos

A avaliação foi realizada num laboratório com condições controladas minimizando a possibilidade de interferência no teste. O voluntário recebia as instruções e era familiarizado com o teste. A seguir à fase de instruções é apresentada uma fase de treino determinando a condição para iniciar a avaliação. Os dados foram obtidos em coleta única sendo que a hora do dia foi controlada para todos os voluntários evitando dessa forma o efeito circadiano do alerta no desempenho.

Cuidados éticos

Foi garantido o anonimato aos participantes da pesquisa como cuidado ético. O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Belo Horizonte (UNI-BH) sob Protocolo 027/2010. Foi entregue o termo de consentimento livre e esclarecido aos voluntários. Os indivíduos poderiam abandonar este estudo a qualquer momento sem nenhum prejuízo para os mesmos.

Estatística

Foi realizada uma Análise de Variância – ANOVA (3 grupos) para a identificação de diferença significativa no tempo de reação de escolha e teste de Post-Hoc de Tukey para verificação das diferenças encontradas. Para estas medidas foi utilizando o pacote estatístico SPSS 12.0. Foi adotado o nível de significância $p \leq 0,05$.

RESULTADOS

Foram encontradas diferenças significativas entre as médias do tempo de reação de escolha entre os grupos, o que pode ser observado na tabela 2.

Tabela 2.
Comparação das médias do tempo de reação de espera das categorias.

VARIÁVEL	CATEGORIA	N	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	VALOR MÍNIMO	VALOR MÁXIMO
Tempo de reação de escolha	Adulto	10	0,7310	0,06385	0,63	0,82
	Sub-15	10	0,7780	0,07554	0,67	0,93
	Sub-11	10	0,8880	0,06460	0,79	1,00
	TOTAL	30	0,7990	0,09386	0,63	1,00

Pode-se observar na tabela 3 que os resultados apresentados mostram um tempo de reação de escolha significativamente maior para o grupo da categoria Sub-11 quando comparado com os grupos das categorias Sub-15 e adulto. Já comparando-se as categorias Sub-15 e adulto não foram encontradas diferenças significativas.

Tabela 3.
Comparação do tempo de reação de espera entre as categorias.

VARIÁVEL	*CATEGORIA*	*CATEGORIA COMPARADA*	*DIFERENÇA ENTRE O PAR DE MÉDIAS*	*VALOR P*
Tempo de reação de escolha	Adulto	Sub-15	-0,047	0,288
		Sub-11	-,15700(*)	0,0002
	Sub-15	Adulto	0,047	0,288
		Sub-11	-,11000(*)	0,003
	Sub-11	Adulto	,15700(*)	0,0002
		Sub-15	,11000(*)	0,003

DISCUSSÃO

Várias habilidades perceptivo-visuais fundamentais para a prática esportiva e que influenciam diretamente o tempo de reação normalmente alcançam a maturidade próxima aos 12 anos, sendo esperado desempenho inferior antes desta idade (Gallahue & Ozmun, 2005), o que vai de encontro ao presente estudo que apresenta resultados piores da categoria Sub-11, configurando uma diferença significativa para as categorias Sub-15 e adulto.

Crianças antes dos 11 anos de idade ainda não possuem uma total capacidade de afastar a atenção de uma única variável para a solução de um problema, ou seja, elas possuem alguma dificuldade em se concentrar simultaneamente em múltiplos aspectos de uma situação (Payne & Isaacs, 2007), o teste propiciou vários estímulos, o que pode ter influenciado no resultado já que foram exigidas respostas distintas para cada estímulo.

O tempo de reação atinge níveis adultos próximos aos 16 anos (Shumway-Cook & Woollacott, 2003), o que pode explicar a ausência de diferença

significativa entre as categorias Sub-15 e adulto.

O fator experiência é fundamental para estabelecer diferenças no TR dos atletas sendo que estes devem ter o mínimo de 10 anos de experiência para ser considerado especialista no esporte (García & Martínez, 2011).

O fato de não terem sido encontradas diferenças significativas entre as categorias Sub-15 e adulto pode indicar que o nível de desenvolvimento cognitivo e a maior quantidade de experiência esportiva (não específica à atividade realizada) entre adolescentes e adultos não foram suficientes para mostrar diferenças entre os grupos (Machado, 2009).

Em um estudo (Catteeuw, Helsen, Gilis & Wagemans, 2009) o tempo de reação de escolha e o desempenho motor em diferentes estágios de aprendizagem no grupo avançado foi menor, visto que neste estágio o sujeito é capaz de eliminar informações irrelevantes e não ser atingido por distrações. Isto poderia explicar o tempo de reação de escolha mais veloz para a categoria adulto, mas sem diferença significativa comparando com a categoria Sub-15 no presente estudo.

Atletas mais experientes apresentaram desempenhos mais favoráveis no teste de tempo de reação de escolha que os atletas menos experientes (Delignières, Brisswalter & Legros, 1994). Em outro estudo pode ser observada também uma diferença importante entre os participantes experientes e menos experientes em sua velocidade de movimento desde o início do movimento (Egan, Savelsbergh, e Verheul, 2007). Esses dados podem explicar os resultados encontrados para a categoria Sub-11 quando comparados as outras categorias. A experiência influencia o desempenho, levando a uma decisão mais rápida e precisa (García & Martínez, 2011).

Apesar da velocidade de reação de um individuo ser predisposta geneticamente, é possível melhorá-la através do treinamento, e essa melhora pode atingir 15% (Andrade, Belmonte, & Viana, 2006). Esse dado pode explicar a ausência de diferença significativa da categoria Sub-15 para a categoria Adulto e a diferença significativa da categoria Sub-11 para as outras categorias.

CONCLUSÃO

Através do presente estudo pode-se verificar um tempo de reação mais lento aos estímulos no grupo formado por atletas de futsal da categoria Sub-11 quando comparados com atletas de futsal das categorias Sub-15 e Adulto. Não foram encontradas diferenças entre as categorias Sub-15 e Adulto.

Estes resultados sugerem uma íntima ligação destas respostas com o nível de desenvolvimento de vários fatores fisiológicos, como por exemplo, a capacidade de concentração e atenção, a velocidade de movimento e as habilidades perceptivo-visuais, ou seja, o processamento da informação.

Pode-se concluir também uma baixa relação das práticas esportivas com a melhora do tempo de reação de escolha em atividades não específicas, uma vez que o teste não utilizou situações de jogo e onde não foi encontrada diferença entre as categorias Sub-15 e Adulto. Por esse motivo não foi possível verificar a

influência do treinamento específico nesta capacidade em uma situação real de jogo.

Com esses resultados pode-se sugerir aos treinadores que levem em conta as implicações do desenvolvimento cognitivo na performance esportiva e, consequentemente, no estabelecimento de metas para cada uma das categorias.

REFERENCIAS

Andrade, A. Belmonte, A. P. e Viana, M. S. (2006). Tempo de reação, flexibilidade e velocidade acíclica de membros inferiores de atletas de taekwondo. Revista Digital EF Deportes, 11(96): Buenos Aires. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd96/tkd.htm

Binotto, M. A. (2007). Atividade física e tempo de reação de mulheres idosas. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina.

Bompa, T.O. (2002). Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte Editora.

Catteeuw, P. Helsen, W. Gilis B. e Wagemans, J. (2009). Decision-making skills, role specificity, and deliberate practice in association football refereeing. Journal of Sports Sciences, 27(11), 1125–1136.

Chagas, M. H. Leite, C. M. F. Ugrinowitsch, H. Benda, R. N. Menzel, H. J. Souza, P. R. C. Moreira, E.A. (2005). Associação entre tempo de reação e de movimento em jogadores de futsal. Revista Brasileira de Educação Física e Esportes, 19(4), 269-275.

Delignières, D. Brisswalter, J. e Legros, P. (1994). Influence of physical exercise on choice reaction time in sport experts: The mediating role of resource allocation. Journal of Human Movement Studies, 27: 173-188.

Egan, C. D. Savelsbergh, G. J. P. e Verheul, M. H. G. (2007). Effects of experience on the coordination of internally and externally timed soccer kicks. Journal of Motor Behavior, 39(5), 423-432.

Gallahue, D. L. e Ozmun, J. C. (2005). Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte.

García, I. e Martínez, L. (2011). Comparación de la atención visual y campo visual en deportistas en función del nivel de pericia / Comparison of the visual attention and visual field in athletes depending on their expertise level. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 23(7), 126-140.

Machado, J. S. (2009). Tempo de reação de escolha em atletas de diferentes categorias do futsal. Monografia de Especialização, Programa de Especialização em Treinamento Esportivo, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte.

Magill, R.A. (2000). Aprendizagem motora: Conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher.

Miyamoto, R.J. & Meira Jr, C.M. (2004). Tempo de reação e tempo das provas de 50 e 100 metros rasos do atletismo em federados e não federados. Revista

Portuguesa de Ciências do Desporto, 4(3), 42-48.

Payne, V. G. Isaacs, L. D. (2007).Desenvolvimento motor humano: uma abordagem vitalícia. (6. Ed.) Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Pérez-Tejero, J. Soto-Rey, J. e Rojo-González, J. J. (2011). Estudio del tiempo de reacción ante estímulos sonoros y visuales. Motricidad: European Journal of Human Movement, 27, 149-162.

Santos, S. e Tani, G. (1992). Tempo de reação, tempo de movimento e timing antecipatório em idosos. In: Anais do VI Congresso Nacional de Biomecânica. São Paulo: Universidade de São Paulo, 49-58.

Schmidt, R. A. e Wrisberg C. (2001).Aprendizagem e performance motora: uma abordagem de aprendizagem baseada no problema. Porto Alegre: Artmed.

Schuhfried, G. (2003). Teste de Reacções Complexas e Múltiplas em Ecrã: DT. Lisboa: Infoteste, 33 pp. (manual do teste)

Schuhfried G. (2007). Catalog Vienna Test System: computerized psychological assessement. Vienna, 116 pp.

Shumway-Cook, A. e Woollacott, M. H. (2003).Controle motor: teoria e aplicações práticas. (2. Ed.) Barueri: Manole.

Silva, G. C. P. (2008). Tempo de reação e a eficiência do jogador de goalball na interceptação/defesa do lançamento/ataque. Dissertação de Mestrado, Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringa.

Souza, A. P. S. Oliveira, C. A. e Oliveira, M. A. (2006). Medidas de tempo de reação simples em jogadores de voleibol. Revista Digital EF Deportes,10(93): Buenos Aires. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd93/voleib.htm

Souza, V. F. T. B. (2006). Tempo de reação e tomada de decisão no taekwondo: efeitos do numero de alternativas e complexidade da tarefa. Bauru: UNESP.

Tavares, F. (1991). Estudo da relação entre os tempos de reacção simples, de escolha e de decisão, e o tipo de desporto praticado nos dois sexos. II Congresso de Educação Física dos países de Língua Portuguesa. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, 55-63.

Weineck, J. (2000). Biologia do Esporte. São Paulo: Manole.

UN LÍMITE PSICOLÓGICO EN EL DEPORTE: EL SÍNDROME DE BURNOUT

A Psychological Limit In The Sport: The Burnout Syndrome

Um Limite Psicológico No Esporte: O Syndrome Do Burnout

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz
lgarces@um.es
Universidad de Murcia (España)

Historia del artículo
Recibido: 26 de Marzo de 2012
Revisado: 24 de Abril de 2012
Aceptado: 24 de Mayo de 2012

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Garcés de los Fayos, E. (2012). Un límite Psicológico en el deporte: El síndrome de burnout. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica, 1,* 21-29.

Resumen
El trabajo se inicia con un breve recorrido sobre la completa relevancia que la literatura científica sobre entrenamiento psicológico ha demostrado que tiene sobre cualquier actuación que el psicólogo del deporte deba tener con los deportistas con los que actúa, incidiendo en que no todo es válido en el mismo y, en consecuencia que deben existir unos límites, como por ejemplo ocurre cuando aparece el síndrome de burnout por no haber previsto razonablemente su prevención. Por esta razón se finaliza ofreciendo líneas de actuación preventivas a considerar ante este problema psicológico en la población deportiva, para poder garantizar un mejor entrenamiento psicológico.

Palabras Clave: Entrenamiento Psicológico, Burnout, Incongruencias, Beneficios, Prevención.

Summary
The work begins with a brief tour on the full relevance of the scientific literature on psychological training has shown that he has on any action the sport psychologist should have with athletes that acts, influencing that not everything is valid in the same, and consequently that there must be limits, as for example when appears the syndrome of burnout by not reasonably have foreseen its prevention. That is why it ends offering preventive lines of action to consider this psychological problem in the sports population, in order to guarantee a better psychological training.

Keywords: Psychological training, Burnout, inconsistencies, benefits, prevention.

Sumário
O trabalho começa com uma turnê na relevância da investigação a intervenção psicológica tem que ele ter em conta qualquer ação do psicólogo de desporto deve ter com os atleta que atua, que influenciá-lo que nem tudo é válido na mesma, e, por conseguinte, que deve haver limitações, exemplo quando for exibida a síndrome de burnout por não razoavelmente prever sua prevenção. É por isso que ele termina oferecendo linhas de prevenção para ter em conta na população de esportes, a garantir uma melhor intervenção psicológica.

Palavras-chave: Intervenção psicológica, Burnout, Inconsistências, Benefícios, Prevenção.

1.-Introducción: el entrenamiento psicológico aplicado al deporte.

Es tan evidente el trabajo del psicólogo del deporte que sería absurdo intentar cuestionar el trabajo que un número importante de psicólogos realizan en la actualidad con deportistas de diversas categorías y distintas modalidades deportivas. La consolidación del entrenamiento psicológico que hace el psicólogo del deporte queda reflejada hasta el punto que desde los primeros trabajos que ayudaron a mostrar programas de entrenamiento psicológico aplicados al deporte, de una forma científica y en cierta medida divulgativa (Balaguer, 1994; Balagué, 1997; Buceta, 1998; García Más, 1997; Nieto & Olmedilla, 1997; Palmi, 1991; Weinberg & Gould, 1996; Williams, 1991) hasta la actualidad, no sólo se ha generalizado la necesidad del entrenamiento específico en cada deporte frente al más generalista de los inicios (Dosil, 2002, 2005), sino que además han empezado a aparecer manuales concretos de entrenamiento psicológico en deportes que hasta la fecha habían mantenido una menor implantación del trabajo psicológico en su desarrollo deportivo, como el motociclismo y los deportes de motor, por ejemplo (Garcés de Los Fayos, Vives Benedicto & Dosil, 2005a, 2005b), con absoluta novedad de la aplicación del mismo, o como los bolos (Díaz, 2003) e, incluso, con la descripción del entrenamiento psicológico aplicado a modalidades singulares de deportes con mayor tradición en el desarrollo de este entrenamiento, como es el caso del maratón (Jaenes & Caracuel, 2005). Incluso ya se publican trabajos de psicólogos que trabajan en distintos deportes minoritarios tal como recogen Arbinaga & Caracuel (2011).

Todo lo anterior nos viene situando ante una disciplina científica y aplicada que está ampliamente desarrollada, que cada día es más reconocida por parte de los técnicos deportivos y, sobre todo, que empieza a ser respetada por parte del conjunto de psicólogos que no desarrollan su trabajo en el ámbito del deporte, sino en el resto de contextos en los que la psicología está inmersa, logros que en sí mismos ya son un éxito, como se puede comprobar si seguimos a los autores anteriormente mencionados.

Sin embargo, en muy pocas ocasiones los psicólogos del deporte han reflexionado sobre los potenciales obstáculos que la propia práctica profesional supone para el psicólogo del deporte. Hace escasos años (Garcés de Los Fayos, 2001) planteaba algunos de los problemas que el propio desempeño profesional puede ocasionar (en forma de limitaciones concretas), haciendo hincapié en aquellos factores directamente relacionados con el diseño, desarrollo y evaluación de los programas de entrenamiento psicológico, no evaluando otros aspectos que, aparentemente, más alejados de los anteriores van a influir de manera significativa en el trabajo del psicólogo del deporte, los cuales en el desarrollo de este trabajo hemos procurado no olvidar.

Aún más reciente es la aportación que realizan Jara & Garcés de Los Fayos (2010), donde demuestran la enorme incongruencia que los psicólogos del deporte adoptan al mostrar de manera regular sus formidables éxitos, obviando de una forma llamativa los fracasos que también existen y que deberían servir a todos los psicólogos del deporte para continuar con el aprendizaje continuo que nuestra profesión requiere.

A partir de lo mencionado, y tras el bagaje que nos proporcionan los últimos veinte años de trabajo sistemático de los psicólogos en las distintas modalidades deportivas, y que pueden revisarse en trabajos que han ido consolidando una forma de establecer el entrenamiento psicológico, indicando en ocasiones los problemas con los que el psicólogo del deporte podía encontrarse (Arbinaga & Caracule, 2011; Buceta, 2004; Dosil 2001, 2002; Nieto & Olmedilla, 2001; Olmedilla, 2002; Olmedilla, Ortín & Lozano, 2003), procede ahora pensar sobre las limitaciones que nuestro trabajo puede presentar y que, caso de no controlar, pueden incidir de forma negativa en el servicio que recibe el deportista, disminuyendo ostensiblemente la potencial calidad y la excelencia del trabajo del psicólogo del deporte, independientemente de que esta influencia negativa también se acuse en los peores resultados deportivos conseguidos, entorpeciendo de este modo el objetivo último de nuestro trabajo como psicólogos del deporte.

Para poder comprobar cómo ha evolucionado la psicología del deporte resulta básico revisar trabajos como los de Dosil (2003 y 2004) y Garcés de Los Fayos, Olmedilla & Jara (2006), donde se describe y se puede analizar dicha evolución no sólo desde los principios científicos que condicionan la disciplina, sino también desde el desarrollo profesional que el psicólogo del deporte ha experimentado, incluyendo algunas de las limitaciones que también en este trabajo hemos querido retomar. Y para ello nos centramos en una breve descripción de uno de los problemas psicológicos que más asociados vienen a un entrenamiento psicológico mal planteado, por no enfrentarse a las situaciones personales, sociales y deportivas que llevan al deportista a sufrirlo, nos referimos obviamente al burnout.

2.-Un límite en el entrenamiento psicológico: El desarrollo del burnout.

Con el fin de contextualizar adecuadamente este síndrome, antes de ir describiendo los planteamientos de intervención y prevención concretos, destacamos a continuación algunos de los parámetros teóricos que, ya consolidados, permiten contextualizar mucho mejor el burnout en el ámbito deportivo, para lo que nos apoyamos en lo ya expuesto en un trabajo anterior (Garcés de Los Fayos & Jara, 2002):

1. Un primer aspecto que preocupa, generalmente, (Garcés de Los Fayos & Cantón 1995) es la relación existente entre el padecimiento del burnout por parte del deportista y el abandono de la práctica deportiva y, en consecuencia, la influencia que esta situación guarda con el nivel motivacional del mismo.

2. Feigley (1984), estableció que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral y las que aparecen en el estrés deportivo muestran características similares, con lo que parece lícito asumir que similares eventos estresantes en la organización o en el deporte pueden conducir a burnout.

3. El síndrome sería un "fuego interno" que consume la motivación de los deportistas; de ahí que sea más preciso hablar de agotamiento emocional (una de las tres dimensiones del síndrome de burnout), cuando lo observamos afectando a la motivación del deportista. Esta es la razón por la que actualmente la

mayoría lo denominen burnout ("estar quemado" o "estar carbonizado"), cuando se aprecian las tres dimensiones que configuran el síndrome en deportistas.

4. Feigley (1984) establecía que el síndrome se puede apreciar en deportistas desde los 10 años, sobre todo en niños que están muy presionados porque se les suponen unas habilidades que les van a conducir a estrellas del deporte. Otro autor, Cohn (1990), en esta misma línea de pensamiento, comprueba que las presiones intensas experimentadas durante la infancia pueden dar lugar a burnout, añadiendo al factor edad el efecto acumulativo que puede suponer padecer desde muy joven determinadas presiones que, al final, podrían provocar la aparición del burnout.

5. También Feigley (1984) considera que el burnout en deportistas se caracterizaría por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un "trabajo" duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión.

6. Sería Fender (1989) el que operacionalizaria más la definición de burnout, entendiéndolo como una reacción a los estresores de la competición deportiva y caracterizándose por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo, lo cual coincide con las tres dimensiones básicas en la definición del burnout que plantearon Maslach & Jackson (1981), salvo en los matices que el autor da a la definición adaptada a deportistas.

7. Entre las variables que se han planteado como potenciales predictoras del síndrome encontramos las siguientes: (a) Estilo negativo de dirección y de interacción, por parte del entrenador; (b) Altas demandas competitivas; (c) Excesivas demandas de energía y tiempo; (d) Monotonía del entrenamiento; (e) Sentimientos del deportista de estar apartado; (f) Carencia de refuerzos positivos; (g) Aburrimiento; (h) Falta de habilidades; (i) Estrategias de afrontamiento; (j) No adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenido; (k) Falta de apoyo en su grupo de referencia; Intereses mercenarios de los padres; (l) Estilo de vida externo no apropiado con el rigor exigido al deportista.

8. Pines, Aronson & Kafry (1981) plantean que "trágicamente el burnout impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas". Precisamente, creemos que el deportista, por la dinámica especial que vive en su contexto de "trabajo", tiende a reunir claramente las dos características que señalaban estos autores: idealismo y entusiasmo, y por lo tanto, es posible que estén más predispuestos a padecer el síndrome que los profesionales de otros ámbitos no deportivos.

9. Sobre las consecuencias asociadas al burnout, las complejas interacciones de las variables predictoras anteriormente citadas, su intensidad y frecuencia, así como la percepción más o menos aversiva que el deportista tenga de ellas puede ocasionar burnout. Así, Loehr (1990),

ya llamaba la atención sobre las fases que podían caracterizar a este síndrome: (a) El sentimiento de entusiasmo y energía empieza a disminuir, (b) Abandono y angustia, y (c) Pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono.

10. Smith (1986) también profundizó acerca de las consecuencias del burnout y las planteaba en dos tipos diferentes: Consecuencias fisiológicas y Consecuencias conductuales.

Posteriormente, Gould, Tuffey, Udry & Loehr (1996), señalan aquellos aspectos que caracterizan al deportista con burnout: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con el estilo de vida que mantiene, insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento.

Por último, y en cuanto a la evaluación del síndrome de burnout, nosotros (Garcés de Los Fayos, 1999) llevamos a cabo una adaptación del Maslach Burnout Inventory –MBI- (Maslach & Jackson, 1981) en una muestra de deportistas, partiendo de que era necesario el desarrollo de medidas objetivas específicas a este ámbito, considerando que, con las pertinentes adaptaciones, el MBI es el instrumento de elección para evaluar la presencia de burnout en deportistas. También, recientemente De Francisco, Arce, Andrade, Arce & Raedeke (2009) han ofrecido una adaptación en población española de otro instrumento que también evalúa eficazmente el burnout en deportistas, el Athlete Burnout Questionnaire de Raedeke & Smith, en el 2001.

Además de lo planteado anteriormente, los datos apuntan a que la importancia del síndrome en deportistas es suficientemente llamativa; Jiménez, Jara Vera & García (1995) cifraban la frecuencia del burnout en deportistas en el 6%, Garcés de Los Fayos (1999) la situaba en el 7.62%, y Medina (2001) la establece en el 10%. Son datos que deben hacernos asumir de forma clara la relevancia del problema en los deportistas, así como la necesidad de establecer mecanismos que ayuden a disminuir dichas cifras.

Es por razones como las expuestas, por la importancia que tiene el síndrome en el contexto deportivo y, sobre todo, porque los psicólogos deben asumir su protagonismo en cuanto a las posibles actuaciones de ayuda, intervención y prevención, y basándonos en los trabajos que nos han orientado en aspectos de esta índole, como los de Garcés de Los Fayos & Jara Vera (2002) y de Medina (2001), a continuación vamos a ofrecer los principios que hemos considerado esenciales a la hora de establecer en deportistas programas de intervención y prevención del burnout.

3.-Parámetros a considerar en el desarrollo de estrategias de intervención y prevención del síndrome de burnout y desarrollo de un mejor entrenamiento psicológico.

A continuación, presentamos brevemente, también apoyándonos en un trabajo anterior (Garcés de Los Fayos & Medina, 2002) planteamos, de manera esquemática, los diferentes aspectos que el psicólogo del deporte debería tener en cuenta cuando quiera establecer una

estrategia de intervención y/o prevención específica con deportistas que padecen burnout o que presentan claro riesgo de poder sufrirlo:

1. Sistema de evaluación. Existe una adaptación del MBI (Maslach & Jackson, 1981), realizada por Garcés de Los Fayos (1999) para deportistas que se ha mostrado válida. Independientemente de otros instrumentos de evaluación (que se han citado anteriormente), que el psicólogo estime el hecho de contar con éste inventario nos permite asegurar un diagnóstico más fiable.

2. Detección de las áreas de intervención. En tanto que los datos demuestran que el contexto deportivo es un escenario propicio para que se manifieste el burnout, el psicólogo deberá actuar con el deportista individualmente como con cualquier otra persona con burnout, afectada en contextos diferentes.

Por otra parte, partimos de la independencia en cuanto al enfoque terapéutico elegido, si bien consideramos que ha de atender a una serie de áreas de intervención y la interrelación que se establece entre las mismas si se quiere asegurar un enfoque global del programa de intervención finalmente diseñado: Personal, Deportiva y Familiar-social.

3. Coordinación con el psicólogo del deporte. Al tratarse de una persona que desarrolla, habitualmente, su principal actividad en el contexto deportivo, al tiempo que es este contexto el que, de alguna forma, propicia la existencia del síndrome, el psicólogo que intervenga con el deportista deberá mantener contactos con el psicólogo del deporte, para establecer los canales de coordinación necesarios para poder evaluar en cada momento cómo están regulándose las diferentes variables asociadas al origen y mantenimiento del burnout en el deportista, de esta manera el psicólogo del deporte actúa con él a modo de colaborador en la intervención que se esté llevando a cabo.

4. Factores a contemplar en el desarrollo de programas de entrenamiento psicológico para la prevención del burnout en deportistas. Junto a los parámetros anteriores, de manera más específica, cuando el psicólogo del deporte quiera desarrollar un programa de prevención concreto, deberá atender a una serie de aspectos que potenciarán el efecto deseado de dicho programa: Sistema de evaluación continuo, Estructuración "racional" del entrenamiento deportivo, Establecimiento planificado de periodos de entrenamiento psicológico, procurar que los deportistas estén sistemáticamente motivados con su actividad deportiva, frenar a tiempo la espiral de saturación que conduce al abandono, plantear potenciales modificaciones a la estructura social del deporte competitivo, y proponer el aumento de la edad mínima exigida para hacer deporte y participar en competiciones profesionales. Reducir algunas competiciones y preparar los entrenamientos en ciclos.

Consideramos que sobre estos tres ejes de trabajo, Sistema de Evaluación, Detección de las Áreas de Intervención, y Coordinación con el Psicólogo del Deporte, se fundamenta el trabajo adecuado de entrenamiento psicológico que, en la medida de lo posible, reducirá

las posibilidades de aparición de un síndrome psicológico poco deseado como es el caso del burnout.

REFERENCIAS

Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2011). Intervención psicológica en actividad física y deportes minoritarios. Madrid: Psimática.

Balagué, G. (1997). Preparación psicológica en deportes individuales. En J. Cruz (Ed.), Psicología del deporte. Madrid: Síntesis.

Balaguer, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. Valencia: Albatros Educación.

Buceta, J.M. (1998). Psicología del entrenamiento psicológico. Madrid: Dykinson.

Buceta, J.M. (2004). Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Madrid: Dykinson.

Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. Sport Psychologist, 4(2), 95-106.

De Francisco, C. Arce, C. Andrade, E. Arce, I. y Raedeke, T. (2009). Propiedades psicométricas preliminares de la versión española del Athelte Burnout Questionnaire en una muestra de jóvenes deportistas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 9(2), 45-56.

Díaz, J. (2003). Psicología de los bolos. Santander: Federación Cántabra de Bolos.

Dosil, J. (2001). La psicología del deporte desde el ámbito aplicado. En J. Dosil (Ed.), Aproximación a la psicología del deporte. Ourense: Gersam.

Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte. Asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.

Dosil, J. (2003). 20 claves para afrontar el futuro de la psicología de la actividad física y del deporte en España. Revista de Psicología General y Aplicada, 56(4), 519-529.

Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw Hill.

Dosil, J. (2005). The sport psychologist´s handbook: A guide for sport-specific performance enhancement. Chichester: Wiley and Son.

Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. Physician and Sportmedicine, 12(10), 109-119.

Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. Sport Psychologist, 3(1), 63-71.

Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome. Tesis Doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.

Garcés de Los Fayos, E.J. (2001). Algunos retos del psicólogo del deporte. Reflexión desde la psicología profesional. Revista de Psicología del Deporte, 10(1), 85-87.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas. Revista de Psicología del Deporte, 7-8, 147-154.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara Vera, P. (2002). Agotamiento emocional y sobrentrenamiento: Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), Manual de psicología del deporte. Murcia: Diego Marín.

Garcés de Los Fayos, E.J. y Medina, G. (2002). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional. Revista de Psicología del Deporte, 11, 259-268.

Garcés de Los Fayos, E.J. Olmedilla, A. y Jara, P. (2006). Psicología y deporte. Murcia: Diego Marín.

Garcés de Los Fayos, E.J. Vives Benedicto, L. y Dosil, J. (2005a). Psicología aplicada al motociclismo: Entrenando la mente del piloto. Bogotá: Kinesis.

Garcés de Los Fayos, E.J., Vives Benedicto, L. y Dosil, J. (2005b). Psicología aplicada a los deporte de motor: Motociclismo y automovilismo. Sevilla: Wanceulen.

García Más, A. (1997). Análisis psicológico del equipo deportivo. Las bases del entrenamiento psicológico. En J. Cruz (Ed.), Psicología del deporte. Madrid: Síntesis.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. The Sport Psychologist, 10(4), 322-340.

Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2005). Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición. Córdoba: Almuzara.

Jara, P. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2010). El psicólogo del deporte ante las contradicciones o incongruencias generales de la psicología. Cuadernos de Psicología del Deporte, 10(2), 79-86.

Jiménez, G. Jara Vera, P. y García, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Valencia.

Loehr, J.E. (1990). El juego mental. Madrid: Tutor.

Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.

Medina Mojena, G. (2001). Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento. Tesis de Licenciatura

no publicada. La Habana: Universidad de la Habana.

Jiménez, G. Jara Vera, P. y García, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Valencia.

Loehr, J.E. (1990). El juego mental. Madrid: Tutor.

Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.

Medina Mojena, G. (2001).Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento. Tesis de Licenciatura no publicada. La Habana: Universidad de la Habana.

Nieto, G. y Olmedilla, A. (1997). Intervención psicológica en deportes de equipo. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), Manual de psicología del deporte. Murcia: CapítuloTres.

Nieto, G. y Olmedilla, A. (2001). Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: Un caso en marcha atlética. Revista de Psicología del Deporte, 10(1), 127-142.

Olmedilla, A. (2002). Programas de intervención psicológica en contextos deportivos. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), Manual de psicología del deporte. Murcia: Diego Marín.

Olmedilla, A. Ortín, F. y Lozano, F. (2003). Intervención psicológica en el alto rendimiento. En E.J. Garcés de Los Fayos (Coord.), Áreas de aplicación de la psicología del deporte. Murcia: Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

Palmi, J. (1991). Entrenamiento psicológico para la competición. En J. Riera y J. Cruz (Eds.), Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas. Barcelona: Martínez Roca.

Pines, A. Aronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), Staff burnout: Job stress in the human services. Nueva York: The Free Press.

Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout.Journal of Sport Psychology, 8(1), 36-50.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.

Williams, J. (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

CONSISTENCIA DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE ESTRÉS-RECUPERACIÓN (RESTQ 76 SPORT), EN DEPORTISTAS CUBANOS.

Consistency of the Spanish version in the stress-recovery questionnaire for Cuban athletes

Consistência da versão espanhola do Questionário do estresse–recuperação em esportistas cubanos

Dr. Francisco Enrique García Ucha
ucha@infomed.sld.cu

Dr. Eduardo Cairo Valcárcel
cairo@psico.uh.cu

Tec. Raquel Vancol Sánchez
raquelv@uccfd.cu

Historia del artículo
Recibido: 29 de Marzo de 2012
Revisado: 24 de Abril de 2012
Aceptado: 24 de Mayo de2012

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Cairo, E. García, F., E. y Vancol, R. (2012). Consistencia de la Versión Española del Cuestionario de Estrés- Recuperación (RESTQ 76 sport), en Deportistas cubanos. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica, 1, 31*-40.

Resumen

En la estimación de las respuestas psicológicas de los deportistas al entrenamiento se emplean diferentes instrumentos: el POMS de McNair y colaboradores, (1971), la escala de esfuerzo percibido de, Borg (1974) entre otros cuestionarios. Kellman y Kallus, (2001), construyeron el RESTQ-Sport (Recovery-Stress Questionnaire for Athletes). En este trabajo se examina la consistencia interna de los ítems de las escalas y los factores de la versión española del cuestionario de estrés recuperación adaptado del (RESTQ 76 Sport), empleado en 87 deportistas cubanos. La aplicación alpha Cronbach mostró que los ítems presentan una significación de 0,934; la cual satisface las expectativas de los autores y permite concluir que el cuestionario es fiable para evaluar las manifestaciones psicológicas de los deportistas cubanos que están siendo entrenados, incluyendo los síntomas de sobre-entrenamiento y la calidad de la recuperación.
De igual modo, se analizaron las escalas por separado, y se encontraron cuatro que presentan una baja fiabilidad.

Palabras Clave: Psicología del deporte; entrenamiento deportivo; estrés; recuperación; confiabilidad.

Summary

In the estimation of the athletes' psychological responses to the training different instruments are used such as: the POMS (by McNair and collaborators, 1974), the scale of the perceived effort (by Borg, 1974) and other questionnaires. Kellman and Callus (2001) designed the RESTQ-Sport (Recovery-Stress Questionnaire for Athletes). In this work, they examined the inner soundness of the items for the scales and factors from the Spanish version of the Questionnaire on the Recovery-Stress which was adapted (RESTQ 76 Sport) and used in 87 Cuban athletes. The Cronbach alpha application showed the items were of a 0,934 signification which meets the authors' expectations and allows concluding the questionnaire is reliable to evaluate psychological manifestations of the Cuban athletes who are being trained, including the symptoms of overtraining and the quality of the recovery.
In the same way, the scales were separately analyzed finding four with a low reliability.

Keywords: Sports psychology; sports training; stress; recovery; reliability.

Sumário
Na estimativa das repostas psicológicas dos atletas ao treinamento, foram usados diferentes instrumentos tais como: o POMS (de McNair e colaboradores, 1974), a escala do esforço percebido (de Borg, 1974) e outros questionários. Kellman and Kallus (2001) designaram o Questionário de Estresse Recuperativo para os Atletas (RESTQ-Sport). Neste trabalho, foi examinada a consistência interna dos itens para as escalas e fatores da versão espanhola do Questionário de Estresse Recuperativo adaptado (RESTQ 76 Sport) e usado em 87 atletas cubanos. A aplicação de Cronbach alpha mostrou que os itens apresentam uma significação de 0,934 que satisfaze as expectativas dos autores e permite concluir que o questionário é fiável para avaliar as manifestações psicológicas dos atletas cubanos que estão sendo treinados, incluindo os sintomas do treinamento além dos limites normais e a qualidade da recuperação.
Do mesmo modo, as escalas foram analisadas individualmente encontrando que quatro apresentam baixa confiabilidade.

Palavras-chave: Psicologia do esporte treinamento esportivo recuperassem confiabilidade.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo conlleva demandas al organismo las cuales deben ser procesadas adecuadamente por los recursos que posibilitan el equilibrio físico, fisiológico y psicológico del deportista. El trabajo realizado en el entrenamiento debe tener propiedades tales que permitan el desarrollo en el deportista a grados de entrenamiento superiores. La acción deformante de las cargas no debe exceder las posibilidades de compensación de su organismo; de ocurrir esta situación, da lugar a estados negativos fruto de agentes que favorecen el estrés y que no logran ser compensados por el proceso de recuperación. Para mantener un control sobre la planificación y ejecución de las cargas de entrenamiento se hace necesario evaluar la manifestación del organismo del deportista, incluyendo los factores psicológicos que resultan de importancia en la mediación del proceso de súper compensación.

En el entrenamiento deportivo está involucrado el sistema nervioso; gracias a la actividad del cerebro se logra la regulación y control de la actividad por lo que desempeña un singular papel y, a la vez, en esta interacción se desarrollan las propiedades del sistema nervioso que son portadoras de las funciones y habilidades intelectuales, volitivas y morales.

La presencia de reacciones de carácter individual en cada participante requiere de un monitoreo constante de su estado psicológico. Esto contribuye a que los entrenadores conozcan cómo la frecuencia, intensidad y volumen de las cargas están afectando al deportista.

Como consecuencia de lo anterior, se desarrollaron pruebas, procedimientos y las herramientas que permitieran hacer formulaciones acerca de la dirección del desarrollo, progresivo o no, del deportista entrenado. Entre ellas, la escala de percepción del esfuerzo de Borg (1974), el POMS de McNair & colaboradores, (1971) y aquellas que pudieran detectar algunas de las variables que reflejan en lo cognitivo y lo afectivo, o en ambas, los

desequilibrios derivados del trabajo excesivo.

De todos estos instrumentos, se le presta una especial atención por su capacidad de evaluación al REST Q SPORT de Kellman & Kallus (2001).

Desde su aparición, se le han dedicado diversas investigaciones, y adaptaciones a varios idiomas como modificaciones de la versión original tratando de ganar la mayor eficacia posible en cada cultura.

En estas líneas de indagación y modificación se ha probado de manera satisfactoria la validez concurrente y la fiabilidad de la versión española del cuestionario de estrés recuperación (RESTQ 76 Sport), según, González-Boto, (2007).

La fiabilidad se refiere al grado en que la aplicación repetida de un instrumento de medición al mismo sujeto produce iguales resultados. De este modo, se ha desarrollado una forma en que no se repite la aplicación de la prueba, sino que se determina la confiabilidad mediante el coeficiente alfa, desarrollado por Cronbach (1951) aplicado a los resultados de la prueba.

Por medio del mismo se requiere una sola administración del instrumento de medición y se determina calculando un coeficiente de confiabilidad, que varía entre 0 y 1. (Hernández-Sampieri, Fernández, & Baptista, 2003). El criterio de aceptación es un coeficiente ≥ 0.70 (Nunnally & Bernstein, 1995; Carretero-Dios & Pérez, 2005; Balluerka, Gorostiaga, Alonso, y col, 2007).

Con el interés de utilizar la versión española del cuestionario de estrés recuperación (RESTQ 76 Sport), se evaluó un grupo deportistas cubanos; resultando de beneficio tener una opinión acerca de la confiablidad del mismo al aplicarlo a este grupo.

Problema Científico

¿Qué grado de confiabilidad presenta la versión española del cuestionario de estrés recuperación (RESTQ 76 Sport), en deportistas cubanos?

Objetivo

Determinar la confiabilidad de la versión española del cuestionario de estrés recuperación (RESTQ 76 Sport), en deportistas cubanos

MÉTODO

La muestra se seleccionó de manera intencional, basándose en los criterios de participación establecidos por Kellman & Kallus (2001). Estos son: los individuos deben ser competidores en activo, con edades comprendidas entre 18 y 24 años, practicantes de cualquier disciplina deportiva y de cualquier nivel, de ambos sexos y que hubiesen disputado la última competición en uno de los tres días previos a la administración inicial.

Se aplicó a una muestra piloto en un número de participantes mayores que el número de ítems de un instrumento de medición, para evitar así la introducción del error aleatorio. La muestra para esta investigación estuvo conformada por 87 deportistas.

Participantes

La muestra de estudio estuvo conformada por 87 deportistas, cuya media de edad fue de 21 años, de los cuales un 89,7% eran hombres y un 10,3% mujeres, participantes todos ellos a nivel competitivo en un total de 4 modalidades deportivas (ajedrez: 17,2%, fútbol: 49,4%, halterofilia: 10,3%, béisbol: 23,0%).

Instrumento

El cuestionario de estrés y recuperación para deportista (REST Q-Sport) es un instrumento que ha demostrado su eficacia en la evaluación del estrés y la recuperación de los deportistas sometidos a entrenamiento. (Kellmann, et al, 2009), (Kellmann & Kallus, 2001). El RESTQ Sport ha sido validado, al español por González-Boto, Molinero & Márquez. (2005a)

El cuestionario utilizado en este estudio es la versión al castellano desarrollada por González-Boto et al; 2008 y que denomina "Cuestionario de Estrés - Recuperación para Deportistas" a partir del Recovery –Stress Questionnaire for Athetes (RESTQ-Sport) de Kellman & Kallus, (2001). Los autores establecieron su validez interna y su fiabilidad, demostrando mediante análisis factorial exploratorio la existencia de 19 factores correspondientes a las escalas de la versión original alemana, con valores alfa de Cronbach satisfactorios tanto para las escalas como para los factores. (González-Boto, Salguero, De Andrade, Molinero & Márquez, 2005; González-Boto, Salguero, Tuero, Kellmann & Márquez, 2008a).

El cuestionario presenta una versión de 77 ítems más un ítem introductorio no incluido en el análisis que sirve como "calentamiento" para el participante evaluado. Los ítems están distribuidos en 19 escalas, según refiere González-Boto, Molinero, O. & Márquez, S. (2005) las cuales se describen sucintamente a continuación:

1. Estrés General: Participantes con altos valores se describen frecuentemente como estresados mentalmente, deprimidos, desequilibrados e indiferentes.

2. Estrés Emocional: Participantes con altos valores se encuentran frecuentemente con altos niveles de irritación, agresivos, ansiosos e inhibidos.

3. Estrés Social: Altos valores están asociados con frecuentes discusiones, riñas, irritaciones con terceros, perturbaciones en varios niveles y cambios de humor.

4. Conflictos/ Presión: Participantes con altos valores indican conflictos que no fueron resueltos, indica la realización de tareas no placenteras, se refiere además a objetivos no alcanzados y ciertos pensamientos no pudieron ser refutados.

5. Fatiga: Se refiere a estar constantemente perturbado durante la realización de un trabajo importante, encontrarse muy cansado tanto física como mentalmente.

6. Falta de Energía: Indica un comportamiento ineficiente, falta de concentración, energía y toma de decisión ineficiente.

7. Alteraciones Físicas: Están relacionadas con indisposición física y quejas en general.

8. Éxito: Está relacionado con placer en el trabajo, ocurrencia de ideas y realización.

9. Recuperación Social: Altos valores son encontrados en deportistas con frecuentes contactos sociales placenteros, cambios combinados con relajación y diversión.

10. Recuperación Física: Engloba la recuperación en un sentido fisiológico, es decir, en un sentido de adaptación física.

11. Bienestar General: Altos valores son encontrados en deportistas con estados de buen humor, relajamiento general.

12. Calidad de sueño: Se refiere a tiempo de sueño suficiente, ausencia de perturbaciones en el sueño.

13. Periodos de descanso alterados: Se refiere a déficit de recuperación, recuperación interrumpida a aspectos y situaciones relacionadas con los periodos de reposo.

14. Fatiga Emocional: Altos valores son encontrados en deportistas que se sienten saturados (burnout) y cansados psíquicamente con su deporte y quieren abandonarlo.

15. Forma Física/ Lesiones: Está relacionada con lesiones físicas y vulnerabilidad al estrés.

16. Bienestar/Estar en forma: Deportistas con altos valores, en esta escala se describen físicamente eficientes y con vitalidad.

17. Realización Personal: Altos valores son encontrados en deportistas que se sienten integrados al equipo, que se comunican bien con sus colegas de equipo y que les gusta su deporte.

18. Auto-Eficacia: Esta escala se caracteriza por deportistas que se encuentran convencidos de su buen desempeño competitivo.

19. Auto-Regulación: Se refiere al entrenamiento de habilidades psicológicas durante la preparación para las competencias.

Las escalas pertenecen a cuatro factores, los cuales se describen a continuación:

Factor estrés no especifico al deporte (ENED): estrés general, estrés emocional, estrés social, conflictos/presión, fatiga, falta de energía y alteraciones físicas.

Factor estrés especifico al deporte (EED): periodos de descanso alterados, burnout/fatiga emocional y forma física/lesiones.

Factor recuperación no especifica al deporte (RNED): éxito, recuperación social, recuperación física, bienestar general, calidad de sueño.

Factor recuperación especifica al deporte (RND): Bienestar/estar en forma, burnout / realización personal, auto eficacia y autorregulación.

Finalmente, el cuestionario se divide en dos módulos: estrés y recuperación; donde se ubican los cuatro factores.

Estrés: Factores que forman este módulo: Factor estrés no especifico al deporte (ENED) y Factor estrés especifico al deporte (EED)

Recuperación que incluye a: factor recuperación no especifico al deporte (RNED) y Factor recuperación específico al deporte (REED).

En suma, el cuestionario está construido basándose en dos módulos diferentes: estrés y recuperación y cada uno con dos factores que hacen un total de cuatro factores representados por las 19 escalas. Las primeras 12 escalas se corresponden con aspectos generales y no específicos del estrés y la recuperación, mientras que las escalas restantes se corresponden a aspectos específicos de la actividad deportiva.

Los participantes deben responder en una escala de tipo Likert graduada de 0 (nunca) a 6 (siempre) puntos; la frecuencia con la que han participado en diferentes actividades durante los últimos 3 días/noches. De acuerdo a los criterios de participación establecidos por (Kellmann & Kallus, 2001) descritos más arriba.

Los valores principales del cuestionario de estrés-recuperación, se obtienen a partir de los resultados logrados por los participantes en las diecinueve escalas. Los valores calculados en cada escala se obtienen mediante la media de las puntuaciones de todos los ítems que la integran. Si hubiese datos perdidos la media se calculará cuando al menos haya sido completado el 50% de los ítems de cada escala.

La media lograda en cada escala será un valor que oscile entre cero y seis. Los valores obtenidos en las diecinueve escalas podrán representarse gráficamente por medio del perfil del estado de estrés-recuperación de los deportistas. Si este perfil representa puntuaciones elevadas en las escalas de estrés significa que los participantes reflejan un intenso estrés subjetivo, mientras que si sucede lo propio en las escalas de recuperación se refleja una situación óptima en cuanto a actividades de recuperación.

En cuanto a la interpretación de los resultados, en general, valores bajos o moderados en las escalas referentes al estrés y altos valores en las escalas relacionadas con la recuperación indican un estado de percepción de estrés y recuperación que favorecen al desempeño deportivo.

Por tanto, altos valores en las escalas referentes al estrés y bajos valores en las escalas relacionadas con la recuperación, indican un estado propicio para la aparición del sobre-entrenamiento. (Kellmann, 2010)

El RESTQ-Sport ha demostrado tener una consistencia aceptable tras compararse con marcadores bioquímicos y con el rendimiento, según plantean: Jurimäe, Mäestu, Purge & Jurimäe, (2004).

El RESTQ-Sport, también ha sido utilizado para evaluar los efectos de incrementos rápidos en los volúmenes de entrenamiento y, se ha llegado incluso, a demostrar por Couts, Wallace & Slaterry (2007) que el instrumento es capaz de detectar cambios correspondientes a un sobre-entrenamiento precoz con anterioridad a la aparición de la alteraciones en marcadores biológicos.

El REST Q comparado con el POMS, de McNair, Loor & Cols. (1971), y el Inventario de Ansiedad / Rasgo, de Spielberg, Gorsuch & Laushene (1970) son instrumentos que se han venido utilizando en muchas investigaciones para determinar el grado de sobre-

entrenamiento de los deportistas. La versión del cuestionario, de González-Boto, Salguero, Tuero, & Márquez, (2009), quedaron establecidas su validez y fiabilidad.

Análisis de los datos

Los datos totales de los ítems, de las escalas y de los factores del cuestionario fueron analizados por medio del análisis del coeficiente de alfa de Cronbach (1951), utilizando para ello el paquete estadístico SSPS .15.

Procedimiento

Para el desarrollo de la investigación se determinaron 3 etapas:

1. Etapa de contacto: durante esta etapa se estableció contacto con los entrenadores y deportistas, se les brindó información sobre los objetivos del estudio y se les solicitó su colaboración desinteresada.

2. Etapa de selección: la muestra se seleccionó a partir de los criterios de participación establecidos por Kellmann & Kallus (2001) señalados más arriba.

3. Etapa de aplicación: a los deportistas que integraron la muestra se les entregó el cuestionario y se les instó a realizar cuantas preguntas estimasen oportunas acerca del estudio y se les brindó las instrucciones necesarias para la realización de la prueba.

Resultados:

Los resultados del análisis del coeficiente de alfa de, Cronbach (1951), aplicado a los datos totales del cuestionario de estrés - recuperación, con el propósito de conocer su fiabilidad, se muestran en la tabla 1 que aparece a continuación.

Tabla 1.
Fiabilidad. Cuestionario de estrés - recuperación.

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,924	,925	76

La tabla 1 muestra que el cuestionario tiende acercarse al valor 1, el cual indica que posee una elevada fiabilidad.

Esto permite considerar que el cuestionario es confiable para los fines que pretende evaluar.

El análisis tiene como paso siguiente mostrar los valores de los coeficientes alfa de Cronbach de los factores de estrés y recuperación obtenidos por el resultado de los ítems en las escalas que los agrupan.

En relación con esto, se expone el análisis de fiabilidad de los factores: estrés no específico y recuperación no específica.

Este análisis se inicia con los factores de estrés y recuperación no específicos, los resultados aparecen en la tabla 2

Tabla 2.
Fiabilidad de los Factores estrés y recuperación no específicos.

Factores	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
Estrés no especifico	,939	,943	28
Recuperación no específica al deporte.	,841	,854	20
Estrés específico al deporte	,860	,864	12
Recuperación especifica al deporte.	,922	,923	16

La tabla 2 nos indica que la escala de estrés no específico posee un buen índice de fiabilidad dado que su valor es próximo a 1.

La escala de recuperación no específica al deporte, a pesar de ser inferior a la anterior tiene un valor aceptable, ya que se consideran valores aceptables los que son superiores a .700.

En cuanto a los resultados del análisis de coeficientes alfa de Cronbach en la escala de estrés específico al deporte encontramos valores similares. Aunque, podemos hablar de fiabilidad ya que se encuentra por encima de .700.

El análisis del factor de recuperación especifica al deporte, muestra valores de fiabilidad elevados, próximos a 1.

En suma, cada uno de los factores muestra un grado aceptable de fiabilidad. En esta parte, del análisis incluimos los valores de las escalas.

Los resultados de las escalas del cuestionario se exponen en la tabla 3 a continuación.

Las cifras que aparecen al lado de cada escala en cursiva pertenecen a escalas cuyos valores de alfa califican con fiabilidad. Mientras que las que no están en cursiva no presentan un índice que permita afirmar que tienen fiabilidad. Entre ellas se encuentran las de: conflictos/presión, éxito, calidad de sueño, y forma física.

Tabla 3.
Fiabilidad de las escalas del cuestionario de estrés - recuperación.

Escalas	Alfa de Cronbach
Estrés General	***,807***
Estrés Emocional	***,747***
Estrés Social	***,829***
Conflictos/ Presión	,397
Fatiga	***,728***
Falta de energía	***,729***
Alteraciones Físicas	***,747***
Éxito	,632
Recuperación social	, 477
Recuperación Física	***,724***
Bienestar General	***,839***
Calidad de sueño	,169
Periodos de descanso alterados	***,746***
Fatiga Emocional	***,763***
Forma Física	,682
Bienestar personal	***,818***
Realización personal	***,759***
Auto-eficacia	***,747***
Auto-regulación	***,854***

DISCUSIÓN

Se corroboró que el cuestionario de estrés- recuperación, en su conjunto, presenta un buen indicador de fiabilidad.

En relación con las escalas que no obtuvieron índices de fiabilidad, se señala:

Las escalas conflictos/presión, éxito y recuperación social muestran resultados similares al encontrado en investigaciones efectuadas con la versión en lengua

portuguesa del RESTQ-Sport por Kelmann et al. (2009). Por ejemplo, en la escala conflicto dichos autores encontraron valores inferiores a 0,70, específicamente el valor alcanzado por esa escala en la investigación fue 0,613, y en las escalas restantes ocurre aproximadamente lo mismo, por ello, resulta recomendable realizar un análisis del índice de discriminación que va a determinar la correlación de los ítems que componen esas escalas. Es posible que algunos de los ítems carezcan de utilidad para discriminar o se deban mejorar obtenidos por Kellmann et al. (2009) con anterioridad. Sin embargo, las diferencias encontradas en el presente trabajo pueden deberse a factores de carácter cultural o social, que se refleja en la compresión de la adaptación de González-Boto (2007), de la versión original.

Por otra parte, las investigaciones sobre trastornos del dormir en deportistas resultan polémicas y no han llegado aún a conclusiones de carácter general.

Forma física, se obtuvieron valores por debajo de los esperados, una explicación acerca de este factor no fiable requiere de indagación precisa en próximos estudios.

CONCLUSIONES

El análisis estadístico del coeficiente alfa de, Cronbach, establece la opinión de que el cuestionario en su conjunto es confiable.

Así, es recomendable para los especialistas en el deporte que por medio del cuestionario vean la evaluación de la respuesta psicológica de los deportistas al entrenamiento.

Además, dentro de las recomendaciones resulta de interés realizar un análisis discriminante de los ítems, de las cuatros escalas que no presentan fiabilidad.

REFERENCIAS

Balluerka, N. Gorostiaga, A. Alonso, I. y col. (2007). La adaptación de instrumentos de medida de unas culturas a otras: una perspectiva práctica. Psicothema, 19 (1), 124-33.

Borg, G. (1974). Psychological Aspects of Physical Activities. Leonard A. Fitness Heath and Work Capacity (pp. 141-166) New York, USA: Mac. Millan Publishing Co.

Carretero-Dios, H. y Pérez, C. (2005). Normas para el desarrollo y revisión de estudios instrumentales. International Journal of Clinical and Health Psychology, 5 (3), 521-551

Coutts, A. J. Wallace, L. K. y Slattery, K. M. (2007) Monitoring changes in performance, physiology, biochemistry and psychology during overreaching and recovery in triathletes. International Journal of Sports Medicine, 28, 125-134.

Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psicométrica, 16 (3), 297-334.

González-Boto, R. Molinero, O. & Márquez, S. (2005) Propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario de estrés recuperación (RESTQ 76 Sport). Mora, J. A. & Chapado, F. (eds.), Panorama de la Psicología del Deporte en España (757-770) Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

González-Boto, R. (2007). Adaptación española del cuestionario de estrés-recuperación para deportistas (RESTQ-SPORT): Utilidad para el estudio de los efectos del entrenamiento y la predicción del rendimiento deportivo. (Disertación doctoral sin publicar). Universidad de León. León. España.

González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Márquez, S. y Kellmann, M. (2008a). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: The stress-recovery questionnaire (RESTQ-Sport). Social Behaviour and Personality: An international Journal, 36, (5), 635-650.

González-Boto, R.; Salguero, A.; Tuero, C.; González-Gallego, J.; Márquez, S. (2008b) Monitoring the effects of training load changes on stress and recovery in swimmers. Journal of Physiology and Biochemistry, 64, p. 19-26,

González-Boto, R. Salguero A., Tuero, C. y Márquez, S. (2009) Validez concurrente de la versión española del cuestionario de estrés- recuperación para deportistas (RESTQ-SPORT) Revista de Psicología del Deporte Vol. 18, núm. 1 pp. 53-72

Hernández-Sampieri, R. Fernández Collado. C. y Baptista Lucio, P. (2003). Metodología de la investigación. McGraw-Hill/Interamericana Editores

Jürimäe, J., Mäestu, J., Purge, P. y Jürimäe, T. (2004). Changes in stress and recovery after heavy training in rowers. Journal of Science and Medicine in Sport, 7, 334-339.

Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 20, 95-102.

Kellmann, M; & Kallus, K. W. (2001) Recovery-Stress Questionnaire for Athletes: User manual. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kellmann, M; Kallus, K.; Samulski, D. M.; Costa, L.; Simola, R. A. P. (2009). Questionário de estresse e recuperação para atletas – Manual do usuário. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional/UFMG, Belo Horizonte. Brasil.

McNair, D., Loor C. y col. (1971). Manual for the Profile of Mood States. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.

Nunnally, J. C. y Bernstein, I. J. (1995). Teoría psicométrica. Madrid: McGraw-Hill.

PREVENÇÃO E CONTROLE DO ESTRESSE, OVERTRAINING E BURNOUT NO ESPORTE

Prevention And Control Of Stress, Burnout And Over Training In Sports

Prevención Y Control Del Estrés, Burnout Y El Sobre Entrenamiento En El Deporte

Daniel Alvarez Pires
danielpires@ufpa.br
Professor Assistente da Universidade Federal do Pará (UFPA).

Varley Teoldo da Costa
vtcosta@hotmail.com
Professor Adjunto da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Dietmar Martin Samulski
dmsamulski@yahoo.com
Professor Titular da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Historia del articulo
Recibido: 31 de Marzo de2012
Revisado: 27 de Mayo de 2012
Aceptado: 30 de Mayo de 2012

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Alvares, D. Da Costa, V. T. y Samulski, D. M. (2012). Prevenção e Controle do Estresse, Overtraining e Burnout no Esporte. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamerica, 1, 41*-55.

Resumen
El estrés, el sobre-entrenamiento y el agotamiento son variables que están mal controladas pueden afectar en rendimiento de los individuos relacionados con el medio ambiente del deporte. En este documento se detallarán algunas de las principales técnicas cognitivas y somáticas publicadas en la literatura y las características principales del entrenamiento de biofeedback. Los programas y técnicas para la prevención y el control de estas variables son herramientas indispensables para optimizar el rendimiento deportivo y sirven como medidas preventivas que tienen como principal objetivo psicológico reducir al mínimo los efectos perjudiciales causados por el estrés crónico, por el sobreentrenamiento y el agotamiento en los atletas y otros profesionales involucrados en el deporte.
Palabras clave: Estrés, sobreentrenamiento, agotamiento.

Summary
Stress, burnout and overtraining are variables that when poorly controlled can negatively affect the performance of individuals involved in sports. This work will detail some of the major cognitive and somatic techniques published in the literature and the main characteristics of biofeedback training. The programs and techniques for prevention and control of these variables are essential tools to optimize sport performance and they work as preventive psychological measures which main objective is the reduction of the harmful effects caused by chronic stress, overtraining and burnout in athletes and other professionals involved with sports.
keywords: Stress, overtraining, burnout**.**

Sumário
O estresse, o overtraining e a síndrome de burnout são variáveis que quando mal controladas podem prejudicar o rendimento dos indivíduos ligados ao ambiente esportivo. Este trabalho detalhará algumas das principais técnicas cognitivas e somáticas publicadas na literatura e também as principais características do treinamento por biofeedback. Os programas e técnicas de prevenção e controle destas variáveis são ferramentas indispensáveis para otimizar o rendimento esportivo e atuam como medidas de prevenção psicológica que têm como principal objetivo minimizar os efeitos nocivos provocados pelo estresse crônico, pelo overtraining e pelo burnout em atletas e demais profissionais ligados ao esporte.
Palavras-chave: Estresse, overtraining, burnout.

INTRODUÇÃO

Devido ao fato da síndrome de *burnout* apresentar sintomas que podem ser confundidos com o estresse e o overtraining, faz-se necessário refletir sobre as semelhanças e as diferenças entre esses três fenômenos que ocorrem no esporte. Kellmann&Gunther (2000) reforçam que, embora não exista indicação de que o *overtraining*, o estresse crônico e a síndrome do *burnout* causem danos irreversíveis ao atleta, o risco de lesão, doenças ou retirada prematura do esporte é aumentado. Sendo assim, o controle desses fatores, o repouso ou treinamento reduzido dentro do programa de treinamento durante algumas semanas ou meses tornam-se necessários para uma completa recuperação física e mental do atleta (Cunha, Morales, &Samulski, 2008; Freitas, Miranda, &Bara Filho, 2009).

Para Weineck (2005), a prevenção consiste na profilaxia a uma doença, e pode ser classificada em primária, quando é realizada antes do desenvolvimento dos sintomas da doença, e secundária, quando se refere à diminuição do progresso ou reincidência de doenças crônicas já manifestadas anteriormente. Nesse sentido, a criação de programas de prevenção e controle do estresse, da recuperação e do *burnout* em atletas e treinadores esportivos é um dos grandes desafios da Ciência Esportiva e da Psicologia do Esporte, pois a identificação de marcadores objetivos permitiria aos treinadores e atletas ajustarem suas cargas de trabalho e treinamento, respectivamente. E com estas variáveis sob controle, as atividades que eles desempenham no seu trabalho dentro do esporte poderiam ser mais eficientes, melhorando não só o desempenho competitivo, mas também a saúde e a qualidade de vida destas pessoas. A seguir, serão apresentados de forma sucinta os conceitos de estresse, *overtraining* e *burnout*.

Conceito de Estresse Psicológico

De uma forma geral, o estresse é o produto da interação do homem com seu meio ambiente físico e sociocultural. De acordo com Nitsch (2009), existem fatores pessoais (processos psíquicos e somáticos) e ambientais (ambiente físico e social) que interagem no processo de surgimento e gerenciamento do estresse. A concepção de estresse, compartilhada entre diferentes autores, apresenta uma concordância unânime no que se refere à associação do estresse com um estado de desestabilização psicofísica ou a perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente (Fletcher, Hanton, &Mellalieu, 2006; Fletcher& Scott, 2010). Os efeitos nocivos do estresse são minimizados pela qualidade dos processos de recuperação (Kellmann, 2010).

Segundo Noce*et al*. (2011), o processo de recuperação não pode ser considerado isoladamente como uma eliminação simples do estresse; a recuperação é caracterizada como um processo personalizado e ativo que deve conduzir o restabelecimento psicológico e físico. Quando ocorre o efeito do estresse por associado a uma recuperação insatisfatória, a probabilidade da síndrome de *overtraining*se manifestar torna-se mais real.

Conceito de *Overtraining*

Dentro do contexto esportivo, o *overtraining* ocorre devido a um desequilíbrio entre estresse e recuperação, ou seja, grandes fatores estressantes

combinados com pouca recuperação. Observa-se que as fontes de estresse podem ser encontradas não apenas em situações do treinamento e da competição, mas também naquelas externas ao treinamento e competição. Assim, aspectos sociais, educacionais, ocupacionais, econômicos, nutricionais, viagens e monotonia atuam no aumento do risco de desenvolver o *overtraining* e até mesmo a síndrome do *burnout* esportivo (Kellmann, Kallus, Samulski, Costa, &Simola, 2009; Samulski, Costa, &Simola, 2009; Simola, Samulski, & Prado, 2007).

A síndrome de *overtraining* pode ser explicada como um estado de fadiga crônica (fato que a diferencia do estresse) motivado por uma incorreta dosagem das cargas aplicadas e excesso de treinamento, em combinação com a ação de estressores externos ao processo de treinamento, tais como o excesso de viagens e competições, que podem intensificar o efeito das cargas de trabalho (Bonete &Suay, 2003). Apesar do termo carga de trabalho ser abordado, geralmente, em termos fisiológicos, sabe-se que, juntamente a uma carga física aplicada no atleta, existe também uma carga psicológica envolvida no processo. Esse aspecto pode ser observado quando há competições sucessivas (carga física), promovendo o afastamento do sujeito de seus familiares e amigos (carga psicológica).

Conceito de *Burnout*

Maslach&Leiter (1997) definem o *burnout*como uma síndrome do esgotamento emocional, despersonalização e de um sentimento de baixa estima do individuo, que o conduz a uma menor eficácia no trabalho. Já Raedeke& Smith (2004) apresentam uma definição para a síndrome do *burnout* voltada para o esporte. Segundo os autores, o conceito de *burnout* traduz se em uma resposta psicofisiológica de esgotamento exibida como resultado de esforços frequentes, às vezes extremos e geralmente ineficazes que visam satisfazer as demandas excessivas de treinamento e competição.

Para Smith (1986), o *burnout* é uma reação ao estresse crônico. Conforme seu ponto de vista, a síndrome possui componentes físicos, mentais e comportamentais, apresentando como característica mais marcante a saturação psicológica, emocional e, por vezes, física de uma atividade anteriormente agradável e procurada. Na perspectiva sociológica, Coakley (1992) comenta que o*burnout* surge à luz de uma estrutura social que reduz a identidade, a dimensão do "eu" do atleta, a apenas à modalidade esportiva praticada pelo mesmo.

O *burnout* está fundamentado em três dimensões ou subescalas, que são: a exaustão emocional, a realização pessoal e a despersonalização (Maslach& Jackson, 1981; Oh & Lee, 2009). Cabe ressaltar que pequenas adaptações nessas subescalas foram feitas pelos pesquisadores das Ciências do Esporte, visando à aplicação das teorias do *burnout* geral para as situações específicas do ambiente esportivo (Raedeke, 1997). Desse modo, as dimensões de *burnout*no âmbito esportivo são as seguintes: exaustão física e emocional; reduzido senso de realização esportiva; e desvalorização esportiva.

MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DO ESTRESSE,

OVERTRAINING E *BURNOUT*NO ESPORTE DE ALTO NÍVEL

Medidas de Prevenção e Controle do Estresse

No âmbito do monitoramento dos níveis de estresse em treinadores esportivos, Kellmann&Kallus (1994) elaboraram o *Recovery–Stress Questionnaire for Athletes* (RESTQ-Coach). Recentemente, este instrumento foi validado para o idioma português em um estudo envolvendo 424 treinadores de alto rendimento no Brasil de diferentes modalidades esportivas (Costa, 2011; Costa, Gomes, Andrade, &Samulski, 2012).

Em relação aos atletas, as possibilidades de controle do estresse, em princípio, podem ser deduzidas com base nas seguintes considerações: se um atleta, por exemplo, tem medo antes de uma competição importante ou diante de um determinado adversário, ele poderá tentar dominar esse medo de diferentes formas (Samulski, Noce, & Chagas, 2009). Por um lado, poderá se preparar para a competição treinando intensamente, informando-se bem sobre o adversário ou até mesmo evitando competir. Com essas medidas, procura-se influir nas condições que geraram o medo, de maneira a eliminá-lo. Essas medidas se denominam *técnicas de controle das condições*. Por outro lado, o esportista poderá reagir ao medo, que ele avaliou diretamente pelos sintomas, realizando exercícios de relaxamento ou simplesmente procurando reduzi-lo ao evitar contatos com o adversário. Essas medidas são denominadas *técnicas de controle dos sintomas*.

As técnicas desenvolvidas pelos próprios atletas para regular seu estado emocional são de especial interesse para a psicologia esportiva no que se refere ao desenvolvimento e ao controle do estresse. Estas técnicas cotidianas de controle dos sintomas realizadas pelos próprios atletas são denominadas de técnicas de autorregulação (Samulski, Noce, & Chagas, 2009). Dada a sua importância, essas técnicas (cognitivas e somáticas) serão abordadas mais detalhadamente a seguir.

Técnicas cognitivas.

As técnicas cognitivas de controle de estresse podem ser diferenciadas em *técnicas de evitação* e *técnicas de processamento cognitivo*. As *técnicas cognitivas de evitação* objetivam evitar a percepção das condições provocadoras de problemas por meio da repressão (p. ex: não pensar nisto) ou da distração (p. ex.: pensar em outra coisa).

Podem ser citadas como exemplo algumas técnicas típicas de repressão, obtidas de entrevistas com atletas de alto nível (Samulski, Noce, & Costa, 2011): “Derrotas importantes eu esqueço imediatamente”; “Eu reprimo meu medo diante do adversário”; “Para mim a torcida nem existe”.

As técnicas de distração objetivam tirar o foco do agente estressor. Alguns exemplos são: “Eu me desligo de tal forma, que eu penso mesmo é na minha namorada”; “Para me distrair, eu procuro outras pessoas e converso com elas”.

No caso das técnicas de processamento cognitivo, utiliza-se a reavaliação e esclarecimento da situação problemática.

Tem-se como objetivo com as técnicas *de esclarecimento* eliminar dúvidas sobre pessoas, meio ambiente e realização das tarefas. Isso ocorre de maneira a se obter informações que permitam tirar conclusões sobre situações atuais ou que nos permitam certificar de ideias já existentes. As seguintes falas podem ser citadas como exemplos: "Eu procuro informações sobre os pontos fortes e fracos do meu adversário"; e "Antes do jogo eu chuto várias vezes a gol para testar minha forma do dia".

Outra possibilidade refere-se à busca de explicações plausíveis, num contexto de racionalização, exemplificado pelas falas: "Eu digo para mim mesmo que eu não me empenhei nos treinos"; e "O adversário era bom demais".

No caso das *técnicas de reavaliação*, alternam-se as avaliações já feitas sobre as mesmas situações (definição subjetiva da situação). O ponto decisivo das técnicas de reavaliação situa na decisão do próprio indivíduo influir na avaliação subjetiva da situação.

Pode-se aplicar a realização de tal maneira, que se aborde a situação num contexto geral com uma perspectiva modificada (p. ex.: o adversário precisa desta vitória a qualquer custo).

Outra possibilidade de reavaliação refere-se à *acentuação* de um aspecto em especial. Uma possibilidade especialmente importante apresenta diferentes graus de relatividade da própria avaliação. As técnicas de reavaliação podem ser exemplificadas em termos de acentuações (p. ex.: "Eu penso nos meus pontos fortes"; "Então eu procuro descobrir os pontos fracos do meu adversário") e relativizações (p. ex.: "Mas eles são piores do que nós"; "Da outra vez você jogou pior do que hoje").

Na prática, não se aplicam isoladamente as técnicas de controle do estresse para melhorar a recuperação e evitar a síndrome do *burnout*. Normalmente, estas medidas de prevenção são aplicadas de forma combinada e também respeitando as características individuais (principio da individualidade biológica) dos envolvidos em um programa de preparação psicológica.

Técnicas Somáticas.

A técnica de relaxamento possui a função de relaxar todo o organismo e os segmentos corporais (princípio da generalização do relaxamento) por meio de movimentos respiratórios. Ela tem sido utilizada em diferentes estudos dentro da Psicologia do Esporte (Díaz, 2002; Lozano & Díaz, 2002)

Seus efeitos principais são: relaxa o corpo e a mente por meio da respiração profunda (princípio da generalização); aprende-se o autocontrole e autodomínio sobre seu próprio corpo e mente; reforça autoafirmações positivas, pensamentos, imagens positivas e processos positivos de meditação; e melhora a capacidade mental de relaxamento e consequentemente a saúde mental e qualidade de vida.

A grande vantagem desse método é a flexibilidade de aplicação. Pode ser realizado em qualquer lugar, em qualquer momento, durando apenas de 2 a 5 minutos. A posição inicial consiste em manter a posição sentada. O corpo fica numa posição com a coluna ereta, a cabeça um pouco inclinada. As mãos ficam acima das coxas. Os pés estão

colocados no chão. Não vestir roupa que aperte o corpo ou o pescoço. Antes de começar o exercício de respiração, levantar e abaixar duas ou três vezes os ombros, a fim de relaxar a musculatura dessa região do corpo. Não ficar preocupado com acontecimentos passados e futuros. Viva e concentre-se no momento.

A técnica de respiração profunda pode ser executada em diferentes posições e situações, dependendo do objetivo do relaxamento que cada pessoa quer alcançar (relaxamento profundo, relaxamento parcial ou relaxamento ativo). Podem-se distinguir as seguintes posições: posição sentada (na cadeira ou em um banco); posição deitada no chão (relaxamento profundo); pernas colocadas acima de uma cadeira e corpo deitado no chão; posição em pé (adequado para competição); e respirar profundamente caminhando ou correndo levemente (adequado para competição).

Durante a fase de preparação, sugere-se uma posição cômoda num lugar mais tranquilo, pensamento positivo e expiração profunda. Na fase de execução, deve-se atentar para os seguintes itens: a inspiração é um processo natural e acontece automaticamente; evitar intervalos após a fase de inspiração; a fase de expiração deve ser levemente prolongada; após a fase da expiração, dar um intervalo acentuado; e a referência na execução deve ser a respiração abdominal.

Adote uma posição cômoda num lugar tranquilo e agradável. Feche os olhos. Desenvolva uma atitude mental positiva para o exercício. Concentre-se no seu próprio ritmo de respiração bem profunda. A inspiração acontece naturalmente. Após a inspiração, começar imediatamente com a fase de expiração. Após a expiração, faça um pequeno intervalo (não forçar esse intervalo).

Após a fase de expiração profunda, continue naturalmente com a fase de inspiração. A relação entre inspiração e expiração difere de pessoa para pessoa. Como média geral, recomenda-se contar internamente até 3 na fase de inspiração, e até 5 na fase de expiração.

No final dos exercícios de respiração, abra os olhos e aplique uma fórmula positiva de autoafirmação, como por exemplo: “Eu estou me sentindo tranquilo, concentrado, cheio de energia e pronto para a competição”.

A duração do exercício é variável. O programa de 2 minutos permite o relaxamento parcial (antes de treino e competição). O programa de 5 a 10 minutos (com música de relaxamento) é recomendado para o relaxamento profundo (após o treino e/ou a competição). O programa mais longo possui duração de 10 a 15 minutos (com música de relaxamento) e é sugerido para relaxamento profundo (antes de dormir, um dia antes da competição).

Relaxamento por meio de *Biofeedback*.

O *biofeedback* é um método tecnológico-científico de controle do estresse que tem como *objetivo* regular o nível de ativação psicofisiológica (*levelofarousal*) através do *feedback*ótico-acústico contínuo de parâmetros fisiológicos (temperatura; resistência da pele; frequência cardíaca e respiratória etc).

O sistema de *biofeedback* registra, através de eletrodos, sinais fisiológicos e transforma-os, por meio de um aparelho eletrônico, em sinais acústicos e visuais, os quais o atleta pode perceber e regular. Através dessas retroinformações (*feedback*), o atleta recebe informações

atuais e rápidas sobre seu estado psicofisiológico de ativação. Essas informações são de grande importância para o atleta na fase de competição, pois o ajuda a encontrar e manter-se em um ótimo nível de ativação e motivação durante a competição.

Somente o *biofeedback* oferece a possibilidade de registrar de forma rápida e objetiva as mudanças no nível de ativação e de estresse. Com auxílio desse sistema, o atleta aumenta a sensibilidade para processos psicofisiológicos e aprende a dirigir sua atenção a tarefas importantes (atenção seletiva) sem ficar nervoso e tenso (ótimo estado de ativação).

O método de *biofeedback* pode ser aplicado também para aliviar dor de cabeça, para melhorar a qualidade de sono, para diminuir ansiedade de perder e para controlar a dor durante a fase de reabilitação.

Inicialmente o atleta deve aprender esse método em um lugar tranquilo e controlado, sem interferências externas, até que o domine. Em um segundo momento, ele deve aplicá-lo antes e durante as sessões de treino e, finalmente, antes e durante a competição em presença de fatores estressantes.

Segundo Bar-Eli, Dreshman, Blumenstein, &Weinstein (2002), o *biofeedback* pode ser aplicado no esporte de rendimento nas seguintes situações: para melhorar a capacidade de perceber e regular processospsicofisiológicos básicos; para alcançar um ótimo nível de ativação e motivação na fase pré-competitiva; para recuperar rapidamente energia nos intervalos, durante a competição; para reduzir o nível de ativação, ansiedade e estresse após uma competição, especialmente após derrotas; e para acelerar o processo de recuperação e reabilitação de atletas lesionados.

Em resumo, o *biofeedback* é um método multifuncional que ajuda a controlar suas emoções e contribui para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas.

Medidas de Prevenção e Controle do *Overtraining*

A prevenção e o controle do *overtraining*envolvem três pressupostos essenciais: 1) o equilíbrio da relação entre estresse e recuperação; 2) o monitoramento constante dessas variáveis (Kellmann, 2010; Kenttä&Hassmén, 1998); e 3) o desenvolvimento de hábitos saudáveis.

Nesse sentido, treinadores e atletas devem ser educados a respeito da importância de níveis ótimos de recuperação e da sua relevância para o desempenho esportivo. Se a recuperação é adequada, o indivíduo pode reagir efetivamente e lidar com o estresse (Kellman, 2010). Samulski, Costa, &Simola (2009) listaram as principais características da recuperação, apresentadas na tabela a seguir:

Figura 1.
Principais características do processo de recuperação.

Características
É um processo contínuo
Depende do tipo e da duração do evento estressante
É um procedimento individual específico
É concluído quando o estado psicológico e o balanço homeostático são alcança
Inclui ações propositais (recuperação ativa) e processos automáticos (recupera
É descrito em vários níveis (somático, psíquico, comportamental, social e cont
Envolve vários subsistemas orgânicos
Vários subprocessos de recuperação podem ser dissociados
É ligado a situações condicionais (p. ex., sono, contatos com parceiros de time

Fonte: Samulski, Costa, &Simola (2009). Adaptada com a permissão dos autores.

Para o monitoramento do *overtraining* em atletas, um dos principais instrumentos psicométricos utilizados é o *Recovery–Stress Questionnaire for Athletes* (RESTQ76-Sport), elaborado por Kellmann&Kallus (2001) e validado para os idiomas português (Costa &Samulski, 2005; Kellmann*et al*., 2009) e espanhol (González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez, &Kellmann, 2008). Trata-se de um questionário de 76 itens, sendo quatro itens para cada uma das 19 dimensões, mais um item de aquecimento. Dentre as dimensões, sete são referentes ao estresse geral, cinco são referentes à recuperação geral, três estão relacionadas ao estresse específico do esporte, e quatro estão associadas à recuperação específica do esporte. Estudos têm sido conduzidos utilizando esta ferramenta em atletas de diferentes nacionalidades (Kellmann, Altenburg, Lormes, &Steinacker, 2001; Noce*et al*., 2011).Outro instrumento encontrado na literatura é o *Profile ofMoodStates*(POMS) (McNair, Lorr, &Droppleman, 1971), recomendado devido à sensibilidade apresentada para identificar atletas com risco potencial de *overtraining* através da verificação dos estados de humor. Estudo de Molinero, Salguero, & Márquez (2012) apresentou correlações significativas entre as dimensões do RESTQ-Sport e POMS.

Além dos níveis ótimos de recuperação e do monitoramento dos sintomas, um importante aspecto na prevenção e controle da síndrome de *overtraining*consiste no desenvolvimento de hábitos saudáveis, como a qualidade do sono (Antunes, Andersen, Tufik e Mello, 2008), a alimentação adequada e o apoio familiar.

Medidas de Prevenção e Controle do *Burnout*

A síndrome de *burnout*tem sido investigada em professores de Educação Física (Costa, Albuquerque, &Samulski, 2011), atletas (Gustafsson, Kentä, Hassmén, &Lundqvist, 2007;Pires, Brandão, & Machado, 2005; Pires, Souza, & Cruz, 2010) e treinadores de variadas modalidades esportivas (Hjalm, Kenttä, Hassmén, &Gustaffson, 2007).

No plano da prevenção, González (1997) enfatiza os seguintes itens: atenção à duração da temporada de competição, a fim de que haja tempo suficiente para a recuperação física e emocional do atleta; evitar a monotonia das sessões de treinamento, tornando-as mais divertidas e prazerosas para o esportista; e a supervisão cuidadosa das mudanças introduzidas nas técnicas ou nos equipamentos utilizados pelo atleta.

Garcés de losFayos& Medina (2002) propõem oito princípios a serem seguidos, a saber: sistema de avaliação contínuo; estruturação racional do treinamento esportivo; estabelecimento planificado dos períodos de treinamento

psicológico; motivação sistemática do esportista em relação a sua modalidade; frear a tempo o espiral de saturação que conduz ao abandono; promover modificações potenciais na estrutura social do esporte competitivo; propor um aumento da idade mínima exigida para praticar esporte competitivo e participar de competições internacionais; e reduzir algumas competições, enfatizando-se o equilíbrio entre os períodos de carga e recuperação.

No âmbito do tratamento da síndrome de *burnout* no esporte, González (1997) propõe uma estratégia na qual devem ser identificadas as causas primárias que estão levando o atleta a padecer da síndrome e, com isso, eliminar qualquer tipo de causas físicas, técnicas ou de equipamentos (no caso de modalidades esportivas como a esgrima e o salto com vara), dando ênfase aos aspectos psicológicos. O segundo momento consiste em uma reprogramação psicológica, cujas vias de intervenção são duas: o descanso e a elaboração de um programa que acelere a eliminação do *burnout*. O descanso consiste na retirada do atleta do cenário competitivo, com os objetivos de romper com a atmosfera emocional gerada entre os desportistas, afastá-lo das pressões oriundas dessa atmosfera e "recarregar as baterias" do indivíduo, facilitando o seu retorno às competições. Quanto à programação psicológica, o procedimento considerado mais eficaz, segundo o autor, é o restabelecimento de metas de curto prazo (uma ou duas semanas), metas essas que possam ser alcançadas, sirvam de incentivo à autoestima e, principalmente, sejam divertidas, contrastando com a monotonia dos treinamentos rotineiros e com o cansaço da temporada.

Em uma perspectiva semelhante à de González (1997), Garcés De Los Fayos& Medina (2002) sugerem um sistema de avaliação da síndrome de *burnout* a partir de um instrumento psicométrico confiável, e também a análiseda quais dos aspectos (pessoal, esportivo ou familiar-social) o indivíduo se encontra mais afetado pela síndrome.

No âmbito da avaliação psicométrica, um dos instrumentos de identificação e mensuração que contempla a validação ecológica para a realidade dos atletas intitula-se *AthleteBurnoutQuestionnaire* (ABQ) (Raedeke& Smith, 2001). No Brasil, Pires, Brandão, & Silva (2006) validaram a versão portuguesa do ABQ. O instrumento também foi validado para os idiomas espanhol (Francisco, Arce, Andrade, Arce, &Raedeke, 2009) e francês (Isoard-Gautheur, Oger, Guillet, & Martin-Krumm, 2010).

Outro elemento importante no controle do *burnout*é o *coping*,definido como um processo multidimensional que consiste em uma variedade de pensamentos, emoções e ações, e está determinado por diversos fatores pessoais e situacionais (Anshel& Si, 2008). Para Lazarus e Folkmann (1984), *coping* representa um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelo indivíduo com o objetivo de controlar, reduzir ou tolerar as demandas específicas internas ou externas que surgem em situações de estresse e que são avaliadas como sobrecargas.

Uma das primeiras nomenclaturas para a classificação das estratégias de *coping* foi proposta por Folkman e Lazarus (1980). Os autores, baseados na teoria, propuseram duas funções de coping: (1) focalizada no problema, que envolve o enfrentamento do problema causador de estresse; e (2) focalizada na emoção, que

objetiva aliviar as emoções negativas associadas ao problema.

O foco no problema apresenta estratégias que buscam transformar o ambiente e a pessoa. A tentativa de modificação do ambiente se dá através de alterações nas pressões externas, nos obstáculos, nos recursos e nos procedimentos, entre outros. Quanto à pessoa, são empregadas estratégias de mudanças nas aspirações e a aprendizagem de novos procedimentos e recursos (Tamayo&Tróccoli, 2002). As estratégias focalizadas no problema podem ser exemplificadas quando se elabora um plano de ação ou quando se concentra no próximo passo (Folkman&Moskowitz, 2004).

Por outro lado, as estratégias centradas na emoção são utilizadas com o intuito de diminuir o transtorno emocional ocasionado por situações estressantes, especialmente quando os agentes estressores não podem ser modificados, tornando necessária a interação da pessoa com os mesmos (Tamayo&Tróccoli, 2002). São exemplos desse tipo de enfrentamento: esquiva, culpabilidade, escape, distanciamento, atenção seletiva, comparações positivas, seleção de aspectos positivos de acontecimentos negativos, distração e apoio emocional (Folkman&Moskowitz, 2004).

A revisão sistemática de Goodger, Gorely, Lavallee, &Harwood (2007) constatou que o *coping* estava associado negativamente ao *burnout* em todos os estudos. Os atletas dotados de fortes recursos de coping são mais aptos a enfrentar as demandas e, consequentemente, menos suscetíveis aos efeitos da síndrome (Kim, Jang, &Yook, 2008).

Conclui-se que, para um tratamento eficaz do *burnout*, é primordial que se detecte o que está levando o sujeito a padecer da síndrome, analisando-se os fatores sociais, psicológicos e fisiológicos. A partir de então, sugere-se o emprego do descanso, de reestruturação dos objetivos, da intervenção psicológica e das estratégias de *coping*.

Considerações Finais

A elaboração de um programa de monitoramento para prevenir o *overtraining* e uma provável síndrome de *burnout* deve ser considerada parte integral no gerenciamento da qualidade de vida e na manutenção das carreiras dos atletas e dos profissionais ligados ao ambiente esportivo.

O equilíbrio entre a quantidade e a qualidade das variáveis estresse e recuperação nas pessoas envolvidas no meio ambiente esportivo são dois dos principais pilares para se evitar a síndrome de *burnout*. Sendo assim, a utilização de diferentes técnicas e medidas de prevenção que levem em consideração componentes biopsicossociais envolvidos na recuperação, na prevenção do estresse e no controle para que as pessoas ligadas ao meio ambiente esportivo não entrem em *burnout*são ferramentas indispensáveis para os psicólogos esportivos e profissionais de educação física que trabalham e são responsáveis pela preparação psicológica de equipes e atletas de alto rendimento.

REFERÊNCIAS

Anshel, M. H., & Si, G. (2008) Coping styles following acute stress in sport among elite chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. Journal of Sport Behavior, 31(1), 3-20.

Antunes, H. K., Andersen, M. L., Tufik, S., & Mello, M. T. (2008).Privação de sono e exercício físico. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 14(1), 51-56.

Bar-Eli, M., Dreshman, R., Blumenstein, B., &Weinstein, Y. (2002).The effect of mental training with biofeedback on the performance of young swimmers.Applied Psychology, 51(4), 567-581.

Bonete, E., &Suay, F. (2003). Conceptos básicos y terminología del sobreentrenamiento. In Suay, F. (Ed.), El síndrome de sobreentrenamiento: Una visión desde la piscobiología del deporte (pp. 15-38).Barcelona: Editorial Paidotribo.

Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? Sociology of Sport Journal, 9(3), 271-285.

Costa L. O., &Samulski, D. M. (2005).Processo de validação do Questionário de Estresse e Recuperação para atletas (RESTQ-Sport) na língua portuguesa. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 13, 79-86.

Costa, V. T. (2011). Adaptação e validação do RESTQ-coachpara a população brasileira de treinadores esportivos e análise dos constructos de estresse, recuperação e sintomas da síndrome de burnout (Dissertação de doutoramento não publicada). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil.

Costa, V. T., Albuquerque, M. R., &Samulski, D. M. (2011). A síndrome do burnout em profissionais de educação física: Perspectivas e desafios. Lecturas Educación Física y Deportes (On-line), 16(159). Recuperado de: http://www.efdeportes.com/efd159/burnout-em-profissionais-de-educacao-fisica.htm.

Costa, V. T., Gomes, C. M., Andrade, A. G., &Samulski, D. M.(2012). Validação das propriedades psicométricas do RESTQ-Coach na versão brasileira. Motriz, 18 (2) (in press).

Cunha, R. A., Morales, J. C. P., &Samulski, D. M. (2008). Níveis de estresse e recuperação nos atletas da equipe brasileira de pentatlo aeronáutico militar: estudo piloto. Revista Mineira de Educação Física, 16(1), 5-22.

Díaz, J. D. (2002). Intervención psicológicas en equipos de baloncesto. In Díaz, J. D. (Ed.), El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención (pp. 133-154). Madrid: Editorial Síntesis.

Fletcher, D., Hanton, S., &Mellalieu, S. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sports. In Hanton, S., &Mellalieu, S. (Eds.). Literature Reviews in Sport Psychology (pp. 321-373). Hauppauge-NY: Nova Science.

Fletcher, D., &Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. Journal of Sports Sciences, 28(2), 127-137.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980).An analysis of coping in a middle-aged community sample.Journal of Health and Social Behaviour, 21(3), 219-239.

Folkman, S., &Moskowitz, J. T. (2004).Coping: Pitfalls and promise.Annual Review of Psychology, 55, 745-774.

Francisco, C., Arce, C., Andrade, E., Arce, I., &Raedeke, T. (2009). Propiedades psicométricas preliminares de la versión española del AthleteBurnoutQuestionnaireemu ma muestra de jóvenes futbolistas. Cuadernos de Psicologíadel Deporte, 9(2), 45-56.

Freitas, D. S., Miranda, R., &Bara Filho, M. G. (2009). Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining**.** Revista Brasileira de Cineantropometria&Desempenho Humano, 11(14), 457-465.

Garcés de los Fayos, E. J., & Medina, G. (2002). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout: Propuestas desde una perspectiva transnacional.Revista de Psicología del Deporte, 11(2), 259-267.

González, J. L (1997). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Márquez, S., &Kellmann, M. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modelling of an instrument for monitoring overtraining: The recovery-stress questionnaire (RESTQ-Sport). Social Behavior and Personality, 36(5), 635-650.

Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. The Sport Psychologist, 21, 127-151.

Gustafsson, H., Kentä, G., Hassmén, P., &Lundqvist, C. (2007).Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. The Sport Psychologist, 21, 21-37.

Hjalm, S., Kenttä, G., Hassmén, P., &Gustaffson, H. (2007).Burnout among elite soccer coaches. Journal of Sport Behavior, 30(4), 415-427.

Isoard-Gautheur, S., Oger, M., Guillet, E., & Martin-Krumm, C. (2010).Validation of a French version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) in competitive sport and physical education context. European

Journal of Psychological Assessment, 26(3), 203-211.

Kellmann, M. (2010).Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring.Sacndinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20, 95-102.

Kellmann, M., Altenburg, D., Lormes, W., &Steinacker J. (2001).Assessing stress and recovery during preparation for the World Championships in rowing. The Sport Psychologist, 15, 151–167.

Kellmann, M., & Gunther, K. D. (2000).Changes in stress and recovery in elite rowers during preparation for the Olympic Games.Medicine and Science in Sports and Exercise, 32, 676–83.

Kellmann, M., &Kallus, K. (1994).Interrelation between stress and coaches' behavior during rest periods. Perceptual and Motor Skills, 79(1), 207-210.

Kellmann M,&Kallus K. W. (2001). The recovery-stress questionnaire for athletes: User manual. Champaign, IL: Human Kinetics.

Kellmann, M., Kallus, K. W.,Samulski, D. M., Costa, L. O. P., &Simola, R. A. P. (2009).Questionário de estresse e recuperação para atletas (RESTQ-76- Sport): Manual do usuário. Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional.

Kenttä, G., &Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. Sports Medicine, 26, 1-16.

Kim, B., Jang, K., &Yook, D. (2008).The effects of Korean national fencing players of training in the strategy of coping with acute stress. International Journal of Applied Sports Sciences, 20(2), 96-128.

Lazarus, R. S., &Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping.New York: Springer.

Lozano, J. M., & Díaz, J. D. (2002). Aspectos psicológicos del golf. In Díaz, J. D. (Ed.), El psicólogo del deporte: Asesoramiento e intervención (pp. 377-395). Madrid: Editorial Síntesis.

Maslach, C., & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout.Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99-113.

Maslach, C., &Leiter, M. P. (1997).The truth about burnout: How organization cause, personal stress and what to do about it. San Francisco: Jossey-Bass.

McNair, D. M., Lorr, M., &Droppleman, L. F. (1971).Manual for the Profile of Mood States.San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.

Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. Revista de PsicologíadelDeporte, 21(1), 163-170.

Nitsch, J. (2009). Ecological approaches to sport activity: A commentary from an action-theoretical point of view. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 40, 152-176.

Noce, F., Costa, V. T., Simim, M. A., Castro, H. O., Samulski, D. M., & Mello, M. T. (2011).Análise dos sintomas de overtraining durante os períodos de treinamento e recuperação: Estudo de caso de uma equipe feminina da superliga de voleibol 2003/2004. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 17(6), 431-434.

Oh, S., & Lee, M. (2009). Examining the psychometric properties of the Maslach burnout inventory with a sample of child protective service workers in Korea. Children and Youth Services Review, 31(2), 206-210.

Pires, D. A., Brandão, M. R., & Machado, A. A. (2005). A Síndrome de burnout no esporte. Motriz, 11(3), 147-153.

Pires, D. A., Brandão, M. R., & Silva, C. B. (2006). Validação do questionário de burnout para atletas. Revista da Educação Física/UEM, 17, 27-36.

Pires, D. A. Souza, I. N., & Cruz, H. R. (2010). Indicadores da síndrome de burnout e suas subescalas em atletas de basquetebol dos sexos masculino e feminino da seleção municipal de Castanhal-PA. Corpoconsciência, 14(1), 35-48.

Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective.Journal of Sport and Exercise Psychology, 19(4), 396-417.

Raedeke, T., & Smith, A. (2004).Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. Journal of Sport and Exercise Psychology, 26, 525-541.

Raedeke, T., & Smith, A. (2001).Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. Journal of Sport and Exercise Psychology, 23(4), 281-306.

Samulski, D. M., Costa, L. O., &Simola, R. A. (2009).Overtraining e Recuperação. In Samulski, D. M. (Ed.), Psicologia do esporte: Conceitos e novas perspectivas (2nd ed.) (pp. 405-427). São Paulo: Manole.

Samulski, D. M., Noce, F., & Chagas, M. H. (2009). Estresse. In Samulski, D. M. (Ed.), Psicologia do esporte: Conceitos e novas perspectivas (2nd ed.) (pp. 231-264). Barueri: Manole.

Samulski, D., Noce, F., & Costa, V. (2011).Mental Preparation.In Vanlandewijck, Y., & Thompson, W. (Eds.), The Paralympic Athlete (pp. 198-213). London: Wiley-Blackwell.

Simola, R. A., Samulski, D. M., & Prado, L. S. (2007).Overtraining: Umaabordagem multidisciplinar. Revista Iberoamericana de

Psicología del Ejercicio y el Deporte, 2, 61-76.

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout.Journal of Sport Psychology, 8, 36-50.

Tamayo, M. R., &Tróccoli, B. T. (2002) Exaustão emocional: Relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho.Estudos de Psicologia, 7(1), 37-46.

Weineck, J. (2005). Biologia do Esporte (7th ed.). Barueri: Manole.

CUESTIONARIO DE DESARROLLO MORAL PARA NIÑOS: ESTUDIO PRELIMINAR

Moral Development Questionnaire For Children: A Preliminary Study

Questionário Desenvolvimento Moral Para Crianças: Um Estudo Preliminar

Antonio Hernández Mendo
mendo@uma.es
Universidad de Málaga (España)

Luis Olmedo Rueda
lu_i_s@hotmail.com
Universidad de Málaga (España)

Lina Planchuelo Medina
linaplanchuelo@yahoo.es
Universidad de Málaga (España)

Historia del artículo
Recibido: 25 de Mayo de 2012
Revisado: 2 de junio de 2012
Aceptado: 6 de Junio de2012

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia:

Hernández, A. Olmedo, L. y Planchuelo L. (2012). Cuestionario de desarrollo moral para niños: estudio preliminar. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica, 1, 57-73.*

Resumen
El propósito de esta investigación ha sido realizar un primer análisis de las propiedades psicométricas de un cuestionario para evaluar el desarrollo moral en niños. El cuestionario consta de 6 dilemas morales que se administra a una muestra de niños/as de 8 a 12 años, de diferentes colectivos. Se realizaron análisis descriptivos, de fiabilidad y factorial. Los resultados alcanzados en los dos estudios presentan índices de fiabilidad (.70) y estructuras factoriales óptimas que explican un 40% de la varianza.
Palabras Clave: desarrollo moral, dilemas morales, ética, fiabilidad, valores, actividad física

Summary
The purpose of this research was to perform a first analysis of the psychometric properties of a questionnaire to assess moral development in children. The questionnaire consisted of 6 moral dilemmas that are administered to a sample of children / as 8 to 12 years in different groups. Descriptive analyzes were performed, reliability and factorial. The results obtained in the two studies presented indices of reliability (.70) and factor structures best explain 40% of the variance
Keywords: Moral, Ethical dilemmas, Ethics, Reliability, values, physical activity.

Sumário
O objetivo desta pesquisa foi realizar uma primeira análise das propriedades psicométricas de um questionário para avaliar o desenvolvimento moral em crianças. O questionário foi composto por 6 dilemas morais que são administrados a uma amostra de crianças / 8 a 12 anos em diferentes grupos. Descritivo análises foram realizadas, confiabilidade e fatorial. Os resultados obtidos nos dois estudos apresentados índices de fiabilidade (0,70) e estruturas do factor melhor explicar 40% da variância.
Palavras-chave: moral, dilemas éticos, ética, confiabilidade, valores, atividade física.

INTRODUCCIÓN

La ética y la moral constituyen temas de interés creciente, ya sea como objetos de estudio o como conductas deseables. Distintas investigaciones han demostrado que la ética puede ser enseñada, que las personas pueden aprender a razonar moralmente, y que respetar los códigos éticos puede ayudarles a clarificar sus propios valores morales (Bredemeier & Shields, 1984, 1986; Brown, 1974). Pero vivir éticamente implica el seguimiento de algunos principios, como por ejemplo, no romper las reglas sociales, no dañar física o emocionalmente a los demás y no violar los valores personales (Gutiérrez & Vivó, 2005).

Conocer e intervenir en la relación entre el comportamiento ético y moral de los alumnos y deportistas y sus prácticas físicas y deportivas, tanto en el contexto del entrenamiento como en la educación física escolar, es uno de los principales objetivos de la actuación moral, así como conocer la transferencia al comportamiento en la vida cotidiana. En este sentido, y así como el comportamiento ético y moral ha sido un tema abordado en el contexto deportivo (Cruz et al. 1991; Devís, 1994; Gutiérrez, 1995; Trepat, 1995), el desarrollo moral en la educación física ha ofrecido una considerable resistencia a formar parte de los contenidos abordables en el ámbito escolar, siendo la última década la más sensible a compensar este déficit, como señalan algunos trabajos (Carranza & Mora, 2003; Gutiérrez, 2003; López, Monjas & Pérez, 2003; Mosquera, 2004; Prat & Soler, 2003; Planchuelo, 2008).

Pero, a pesar de que en nuestro contexto más inmediato no se han tratado estos tópicos hasta tiempos muy recientes, en el contexto anglo-americano vienen siendo considerados como temas de investigación, como indican los trabajos de Bredemeier & Shields (1984, 1986), Brown (1974), Fraleigh (1984), Giebink & McKenzie (1985), Horrocks (1980), Jantz (1975), Meakin (1981), Preston (1979), Romance (1984), Shea (1978) y Wandzilak (1985). Puede considerarse que el estudio del desarrollo moral en el terreno de la actividad física es un tópico que ha tomado importancia de manera progresiva, siendo numerosas las investigaciones que están centradas en el razonamiento y la conducta moral en los contextos físico-deportivos (Gutiérrez & Vivó, 2005, Planchuelo, 2008).

Como muestra la literatura especializada, diversos investigadores han analizado la efectividad de ciertos programas de intervención en la educación física y deportiva encaminados al desarrollo socio moral de los alumnos y deportistas, entre los que cabe citar los trabajos de Bredemeier, Weiss, Shields & Shewchuk (1986) y Bredemeier & Shields (1986, 1987, 1996) destinados a la "promoción del desarrollo moral en campamentos deportivos de verano", el de Naples (1987) para “incrementar el razonamiento moral en los componentes de clubes deportivos”, el de Bredemeier (1994) sobre "el razonamiento moral de los niños y sus tendencias agresivas en el deporte y en la vida cotidiana", y otros como el de Gibbons, Ebbeck & Weiss (1995) denominado "fairplay para niños", el de Romance (1984) diseñado para "la promoción del desarrollo moral a través de la educación física en la escuela elemental"; el de Wandzilak (1985) destinado al "desarrollo de valores a través de la educación física y el deporte"; además de los programas promovidos por Miller, Bredemeier & Shields (1997) para “el desarrollo socio moral de jóvenes en riesgo a través de las

clases de educación física" y los de Hellison (1991, 1993, 1995) para "enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo a través de la actividad física y el deporte".

El cuestionario que se presenta en este trabajo asume la forma de dilemas morales. Un dilema moral es una narración breve en la que se plantea una situación problemática que presenta un conflicto de valores, ya que el problema moral que exponen tiene varias soluciones posibles que entran en conflicto unas con otras. Esta dificultad para elegir una conducta obliga a un razonamiento moral sobre los valores que están en juego, exigiendo una reflexión sobre el grado de importancia que damos a nuestros valores.

Existen tres cuestionarios sobre dilemas morales. El *Defining Issues Test* es una prueba que mide el desarrollo moral del individuo, fue creado por Rest (1979). El *Moral Judgement Test* (MJT) o Test de Juicio Moral fue creado por Lind en 1989. El *Development of the attitudes to Moral Decision – making in Youth Sport Questionnaire* (AMDYSQ) o Cuestionario del Desarrollo de Toma de Decisiones Morales en Jóvenes Atletas desarrollado por Lee, Whitehead y Ntoumanis (2007).

Es necesario conocer cuál es la presencia de los valores educativos en el deporte escolar y comprobar si la competición deportiva beneficia o perjudica ese desarrollo educativo (Cruz, 1987, 1997). ¿Cuál es el grado de cumplimiento de las reglas de juego, aceptación de las normas, de las decisiones de los entrenadores y de los compañeros? Valores como la honestidad, el respeto y el compañerismo deben estar presentes en este tipo de actividades (Bredemeier, *et al*., 1986). Los educadores y las familias deben ayudar a los escolares a descubrir y tomar conciencia de sus valores, analizando cómo pueden construir mejor su personalidad moral (Knop, 1993). Aprender a enfrentarse a lo largo de su vida a situaciones socio-morales.

Para adentrarnos en los problemas de la ética, se parte de la propia experiencia. Es un hecho que la propia experiencia, en determinadas circunstancias, determina las valoraciones morales. Los contenidos de los propios juicios se refieren a categorías opuestas: de bien o mal. Así se habla de actos nobles, heroicos, desinteresados, los que están en la esfera del concepto de "bien". Pero, se habla de actos infames, egoístas, los que están en la esfera del concepto de "mal". En el primer caso, se consideran actos morales positivos; en el segundo, de actos morales negativos. Así, por ejemplo: a un asesino se le considera inmoral; a una persona que sacrifica su vida para salvar a otro, de héroe, pues este sacrificio es de gran calidad moral. Esto pone en evidencia que la propia valoración tiene un carácter objetivo, es decir, que se rige por el objeto que se verifica. Dicha objetividad permite formar juicios morales de validez universal: "El asesinato es una inmoralidad". Cuando se efectúa una valoración moral, siempre están presentes seres humanos, es decir, personas. Los valores morales tienen la particularidad de que sólo pueden referirse a seres personales. La ética es la valoración de los actos morales, actos conscientes y libres, cuyo objetivo es la realización de un valor moral.

La Educación Moral hace referencia a todas las actuaciones educativas

relacionadas con el desarrollo valorativo de los alumnos y alumnas. Pese a que con frecuencia las escuelas primarias actuales parecen estar centradas en la transmisión de conocimientos y la adquisición de habilidades instrumentales (especialmente la lectoescritura y el cálculo), una mayoría cada vez más amplia de maestros y maestras ha descubierto la importancia y conveniencia de dedicar una atención sistemática a la formación moral de sus alumnos y alumnas.

El deporte puede transmite valores, ya sean coyunturales o propios de la sociedad en la que está inmersa o, por el contrario, prestablecidos a lo largo de las sociedades precedentes. De hecho, "el deporte refleja los valores culturales básicos del marco cultural en el que se desarrolla y por tanto actúa como ritual cultural o «transmisor de cultura»" (Blanchard & Cheska, 1986; 37.

Según Seirul.lo (1995) "lo educativo es lo conformador de la personalidad del alumno", entendido así no sólo en el ámbito psicológico, obviamente, sino como un desarrollo integral del niño. Para Le Boulch (cit. por Seirul.lo, 1995) "un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de sus aptitudes motrices y psicomotrices, en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad". Es decir, se trata no sólo de una educación por conocimientos (técnica, fundamentos individuales, táctica,...) como tradicionalmente se había venido transmitiendo, sino, además y sobre todo, de una educación en aptitudes que configuren en el ámbito global de la personalidad del niño una serie de valores propios a la actividad que realizan (no coyunturales ni propios a su sociedad) y que le ayuden a formarse como persona, por encima de las creencias, ideas e ideologías en que, sin ningún género de dudas, se pueden ver inmersos. Se trata de coadyuvar a la formación y no únicamente a la información. Y sigue Seirul.lo (1995) afirmando que lo educativo del deporte es que contenga como referencia valores de autonomía y libertad, entre otros.

El valor educativo del deporte y la actividad física radica, principalmente, en que a través de éstos el niño llega a construir las nociones topológicas, espaciales, temporales y corporales por la interacción de él con los demás a través de las relaciones lógicas que establece por el uso de estrategias cognitivas y utilizándolas, a su vez, como medio de analogía para establecer su nivel de desarrollo, destreza, etc. con los que le rodean y así definir sus propias posibilidades y tomar las consecuentes decisiones para el futuro.

La explicación del desarrollo moral pasa ineludiblemente por Lawrence Kohlberg, profesor de Harvard, que tomó como punto de partida las ideas de la Teoría cognitivo-evolutiva de Piaget para dedicar su vida al estudio del desarrollo moral desde la infancia hasta la edad adulta. Su obra se considera el intento más exitoso de comprender el desarrollo moral desde un enfoque socio-cognitivo. A través de su trabajo en psicología del desarrollo, filosofía moral e investigación pedagógica, ofrece a los educadores una ampliación de la educación en valores a la educación del dominio moral (Kohlberg, 1987)

Un dilema moral es una narración breve, a modo de historia, en la que se plantea una situación posible en el ámbito de la realidad pero conflictiva a nivel moral, y se solicita de los participantes o bien una solución razonada del conflicto o un análisis de la solución elegida por el

protagonista de la historia. Por regla general la situación se presenta como una elección disyuntiva: el protagonista se encuentra ante una situación decisiva ante la cual sólo existen dos, y nada más que dos, opciones (A) ó (B), siendo ambas soluciones igualmente factibles y defendibles. El individuo se encuentra, pues, ante una verdadera e inevitable situación conflictiva.

MÉTODO

Objetivos

1. Analizar la fiabilidad de un cuestionario del desarrollo moral, basado inicialmente en 6 dilemas morales y otra posterior aplicación de 5 dilemas.
2. Estudiar la estructura factorial del cuestionario.

Participantes:

El trabajo se desarrolló utilizando dos muestras. La muestra del estudio inicial en 2008 pertenece a un Centro de Educación Infantil y Primaria (C.E.I.P.) de una población rural de aproximadamente 3500 habitantes de la provincia de Málaga. El centro tiene dos líneas por nivel y una ratio que oscila entre los 19–28 niñas/os por aula. La muestra está constituida por alumnado distribuido en 6 grupos, de tercero a quinto (entre 8 y 11 años), de Educación Primaria. Todos los participantes pertenecen al mismo centro escolar .La muestra está formada por 47 niñas (47.9%), y 51 niños (52.1%). La distribución por género en la condición de control es de 25 niñas (48.1 %) y 27 niños (51.9 %). El grupo experimental 22 niñas (47.8%) y 24 niños (52.2 %). Los grupos control y experimental se asignaron al azar a partir de los grupos controles construidos por el centro.

La segunda muestra de 2011, estaba formada por alumnos de los colegios C.E.I.P. Maestro Genaro Rincón (38 alumnos, 21 niñas y 17 niños), C.E.I.P la Gloria (55 alumnos,27 niñas y 28 niños) y el C.D.P. San José (100 alumnos, 48 niñas y 52 niños), de la comarca de la Axarquía, pertenecientes al municipio de Vélez Málaga (Málaga) y el C.E.I.P. Isidoro Villaplana de Andújar (Jaen, 11 alumnos, 7 niñas y 4 niños), y los cuatro equipos alevines de la Escuela de Futbol Francisco Castejón de Vélez Málaga (49 futbolistas, 1 niña y 48 niños). Con edades comprendidas entre 8 y 12 años (Total: 253 participantes, 104 niñas y 149 niños).

Material

El material utilizado ha sido el paquete estadístico SPSS v.19.0 para Windows y el programa ACER-CONQUEST para análisis de la teoría de respuesta al Ítem. Además se ha utilizado un cuestionario sociodemográfico elaborado para recoger datos básico (edad, género, curso académico) y el cuestionario del desarrollo moral objeto de este estudio (Planchuelo, 2008).

Procedimiento

La recogida de la primera muestra se desarrolló en 2008 en un único centro escolar. La segunda muestra se recogió en 2011 en distintas instalaciones (C.E.I.P. Maestro Genaro Rincón, C.E.I.P la Gloria ambos de la Axarquía y C.E.I.P. Isidoro Villaplana de Andújar, Estadio de futbol

Vivar Téllez).

Antes de la administración de los cuestionarios, se informó a los participantes sobre la importancia de su sinceridad en las respuestas, asegurándose el anonimato e indicándoles la petición de ayuda en el caso de que fuera necesaria.

RESULTADOS

Descriptivos

Tabla 1.
Frecuencias de respuesta a los ítems.

Ítems		Frecuencia	%
d11: ¿Jugarías con reglas diferentes?	No	180	50,3
	Si	177	49,4
	Total	357	99,7
d12: ¿Pararías el juego?	No	259	72,3
	Si	98	27,4
	Total	357	99,7
d13: ¿Intentarías convencer a tus amigos de jugar con otras reglas?	No	265	74,0
	Si	92	25,7
	Total	357	99,7
d14: ¿Cambiarías las normas?	No	156	43,6
	Si	201	56,1
	Total	357	99,7
d21: ¿Le pides perdón?	No	30	8,4
	Si	327	91,3
	Total	357	99,7
d22: ¿Le pides perdón para que no te castiguen?	No	206	57,5
	Si	151	42,2
	Total	357	99,7
d23: ¿Le pides perdón para no tener problemas?	No	120	33,5
	Si	237	66,2
	Total	357	99,7
d24: ¿Es correcto pedir perdón?	No	21	5,9
	Si	336	93,9
	Total	357	99,7
d25: ¿Pides perdón porque no te gustaría que te hicieran lo mismo?	No	53	14,8
	Si	304	84,9
	Total	357	99,7
d26: ¿Pides perdón porque no te gustaría que le hicieran lo mismo a tus amigos?	No	78	21,8
	Si	279	77,9
	Total	357	99,7
d27: ¿Pides perdón porque no te gustaría que le hicieran lo mismo a tu familia?	No	61	17,0
	Si	296	82,7
	Total	357	99,7
d28: ¿Me da igual pedir Perón o no?	No	314	87,7
	Si	43	12,0
	Total	357	99,7
d29: ¿Has insultado a alguien alguna vez cuando estabas aburrido en clase?	No	283	79,1
	Si	74	20,7
	Total	357	99,7
d31: ¿Crees que la madre de Javier debe castigarlo?	No	98	27,4
	Si	259	72,3
	Total	357	99,7
d32: ¿Crees que debe ponerle el castigo más severo?	No	273	76,3
	Si	84	23,5
	Total	357	99,7
d33: ¿Crees que debe encerrarlo en su cuarto?	No	218	60,9
	Si	139	38,8
	Total	357	99,7
d34¿Es justo castigar?	No	101	28,2
	Si	256	71,5
	Total	357	99,7
d35: ¿Piensas que debe hablar con él?	No	26	7,3
	Si	330	92,2
	Total	357	99,7
d36: ¿Los castigos deben ser proporcionales a la falta?	No	177	49,4
	Si	180	50,3
	Total	357	99,7
d37: ¿Es útil castigar?	No	143	39,9
	Si	214	59,8
	Total	357	99,7
d38: ¿Crees que si su madre le castiga no volverá a hacerlo?	No	129	36,0
	Si	228	63,7
	Total	357	99,7
d39: ¿Crees que si su madre se lo explicara no volvería a hacerlo?	No	99	27,7
	Si	258	72,1
	Total	357	99,7
d391: ¿Es mejor dialogar que castigar?	No	72	20,1
	Si	285	79,6
	Total	357	99,7
d392: ¿Es mejor castigar que dialogar?	No	278	77,7
	Si	79	22,1
	Total	357	99,7
d41: ¿Crees que Pedro debe mentir?	No	338	94,4
	Si	19	5,3
	Total	357	99,7
d42: ¿Crees que Pedro debe mentir para que no le castiguen?	No	330	92,2
	Si	27	7,5
	Total	357	99,7
d43: ¿Crees que hay que castigar a los niños que mienten?	No	45	12,6
	Si	312	87,2
	Total	57	99,7
d44:¿Crees que la mentira que le va a contar a la maestra no es importante?	No	224	62,6
	Si	133	37,2
	Total	357	99,7
d45:¿Es peor mentirle a la maestra que decir que vio una gallina grande como una vaca?	No	160	44,7
	Si	197	55,0
	Total	357	99,7
d46:¿Es muy malo mentir?	No	42	11,7
	Si	315	88,0
	Total	357	99,7

Ítems		Frecuencia	%
d47:¿Es malo mentir porque a ti no te gusta que te mientan?	No	75	20,9
	Si	282	78,8
	Total	357	99,7
d51:¿Meterías gol?	No	186	52,0
	Si	171	47,8
	Total	357	99,7
d52: ¿Tirarías el balón fuera?	No	183	51,1
	Si	174	48,6
	Total	357	99,7
d53:¿Y si la situación de tu equipo fuese crítica? (Descenso del equipo, posibilidad de ascender de categoría...) ¿Meterías gol?	No	156	43,6
	Si	201	56,1
	Total	357	99,7
d54:¿Te enfadarías si los compañeros o entrenador critican tu decisión?	No	178	49,7
	Si	179	50,0
	Total	357	99,7
d55:¿Reaccionarías mal si fuese el contrario el que en la misma situación decidiera meter gol?	No	170	47,5
	Si	187	52,2
	Total	357	99,7
d56: ¿Y si fuese el contrario el que en la misma situación decidiera tirar fuera?	No	212	59,2
	Si	145	40,5
	Total	357	99,7

Las frecuencias de respuesta aparecen recogidas en la tabla 1 de todos los ítems plateados a los dilemas que aparecen recogidos en el Anexo 1. Al ser una variable categórica solo se recogen las frecuencias de respuesta.

Análisis de fiabilidad

Las características del cuestionario nos permiten realizar un análisis de fiabilidad generalizado donde los seis ítems se analicen en conjunto. Este análisis es perfectamente válido porque los dilemas (que versan sobre aceptación de reglas, mentira o justicia) forman parte de un mismo constructo, el razonamiento moral.

Tabla2.
Alfa de Cronbach por submuestras

Pase	N	Alfa de Cronbach
1º Pase: C. Privado y escuela de futbol	149	.333 .555
2º Pase: Primera toma colegios públicos	104	.274 .593
3º Pase: Segunda toma colegios públicos	104	.333 .680
4º Pase: Unión de pase 2 y 3	208	.315 .637
5ª Pase: Unión de pase 1 y 4	357	.314 .611

Tras los análisis de fiabilidad, podemos ver como en el tercer pase (segunda toma de los colegios públicos) es donde se obtuvo un Alfa de Cronbach más alto ,680. Seguido por el cuarto análisis 0,637, donde agrupamos el segundo y tercer pase, y el quinto análisis 0,611, el cual contiene fusionados todos los datos de los pases anteriores.

En el CDEM inicial (2008) el Alfa de Cronbach estimado, utilizando un tratamiento generalizado, es óptimo siendo de 0.700 con 35 ítems y de 0.7069 con 32 ítems.

El cuestionario presenta una consistencia interna (fiabilidad) adecuada para evaluar el razonamiento moral.

Tabla 3.
Estudio de optimización del Alfa de Cronbach

SI SE ELIMINA EL ÍTEM	ALFA DE CRONBACH
Alfa de Cronbach directo. Todos los dilemas	.5590
d33	.5842
d11	.6113
d13	.6950
d28	.6761
d29	.6463
d37	.6993
d41	.6675
d42	.6912
d43	.7032
d44	.6527
d47	.7069
d48	.6258
d49	.7000
d51	.6803
d52	.6872
d62	.7016
d691	.6369
d692	.6585
con 35 ítems	.7000
con 32 ítems	.7069

Tabla 4.
Índices de pertinencia para la realización del análisis factorial de la segunda muestra.

PASE	Nº PARTICIPANTES	KMO	P. ESFERICIDAD BARTLETT
1º Pase	159	.517	χ^2= 1336,841 gl = 666 Sig.= .000
2ª Pase	104	.494	χ^2= 1257,954 gl= 666 Sig.= .000
3º Pase	104	.569	χ^2= 1290,625 gl= 666 Sig.= .000
4º Pase	104 x 2	.619	χ^2= 1879,366 gl= 666 Sig.= .000
5º Pase	159+104x 2=357	**.634**	χ^2= 2402,818 gl= 666 Sig.=.000

Análisis factoriales

Los análisis factoriales realizados en el cuestionario CDEM inicial presentan los siguientes resultados:

El determinante de la matriz de correlaciones es de .002. Es excelente, indica altas intercorrelaciones entre las variables. En la tabla 5 exponemos los resultados de KMO y prueba de Bartlett. El valor de la KMO es de .698, este valor se considera aceptable.

Tabla 5.
Criterios de pertinencia del análisis factorial del cuestionario inicial

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer- Olkin.	.698
Chi-cuadrado aproximado	1022.858
Gl	300
Prueba de esfericidad de Bartlett	Sig. .000

En los resultados de esta escala, se aprecia una estructura factorial simple que explica un porcentaje de varianza del 64.45%.

DISCUSIÓN

Análisis de fiabilidad.

Tras los análisis de fiabilidad, podemos comprobar como en el tercer pase (segunda toma de los colegios públicos) es donde se obtuvo un Alfa de Cronbach más alto 0,680. Seguido por el cuarto análisis, 0,637, donde agrupamos el segundo y tercer pase, y el quinto análisis, 0,611, el cual contiene fusionados todos los datos de los pases anteriores. En cuanto al CDEM inicial el Alfa de Cronbach estimado utilizando un

tratamiento generalizado resultó óptimo siendo de 0,700 con 35 ítems y de 0,7069 con 32 ítems.

Tabla 6
Análisis Factorial

	Valores iniciales			Rotación suma datos al cuadrado		
Factor	**Total**	**% de Varianza**	**% Ítem Acumulada**	**Total**	**% de Varianza**	**% Ítem Acumulada**
1	4,093	16,373	16,373	2,964	11,856	11,856
2	2,620	10,480	26,853	2,380	9,522	21,378
3	2,028	8,111	34,963	2,355	9,421	30,799
4	1,437	5,749	40,713	1,605	6,420	37,218
5	1,368	5,473	46,185	1,429	5,718	42,936
6	1,261	5,044	51,229	1,399	5,596	48,532
7	1,149	4,594	55,824	1,382	5,529	54,061
8	1,104	4,416	60,240	1,380	5,521	59,582
9	1,053	4,210	64,450	1,217	4,868	64,450

1. La Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (.517) con una significatividad de ,000 en el primer pase; (.494) en el segundo; (.569) en el tercero; (.619) en el cuarto y (.634) en el quinto análisis. El test de esfericidad de Bartlett nos confirma valores significativos y valores de $\chi 2$ altos para todos los pases.

2. El Análisis de Componentes principales, obtiene un 35,628 % de la varianza distribuido en 5 componentes en el primer pase, un 39,818% en el segundo, 34,611% en el tercero, 31,643% en el cuarto y 31,643% en el quinto.

Por lo tanto, y a pesar que ambos cuestionarios han resultado eficaces para detectar los cambios producidos como consecuencia de la aplicación de los programas de intervención aplicados en la investigación, parece necesaria una restructuración y nuevos muestreos para optimizar la herramienta.

Análisis factorial

Tras los análisis factoriales se pueden observar los siguientes resultados: Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (0,517) con una significatividad de ,000 en el primer pase; (0,494) en el segundo; (0,569) en el tercero; (0,619) en el cuarto y **(0,634)** en el quinto análisis.

Método de extracción: Análisis de Componentes principales, se obtiene un 35,628 % de la varianza distribuido en 5 componentes en el primer pase, un **39,818%** en el segundo, 34,611% en el tercero, 31,643% en el cuarto y 31,643% en el quinto

En comparación con el CDEM inicial encontramos los siguientes resultados:

El valor de la KMO del CDEM inicial es de 0,698, este valor se considera aceptable. Mientras que los resultados obtenidos en los cinco pases de este trabajo son: 0,517 en el primer pase (colegio privado y futbolistas alevines), 0,494 segundo pase (Colegios públicos, Vélez- Málaga, Caleta de Vélez y Andújar), 0,569 tercer pase (Segundo toma en los colegios públicos), 0,619 en el cuarto (Las dos tomas de los colegios públicos) y 0,634 en el quinto análisis (La unión de todas las tomas anteriores).

En cuanto a la matriz de componentes, como precedente se pueden observar los nueve componentes que se obtuvieron tras los Análisis factoriales en el

cuestionario inicial (2008). El CDEM cuenta con un ítem más que el presentado en este trabajo.

1. Mentir (d46, d49, d491, d493, d56)

2. Castigo (d53, d61, d64, d67)

3. Perdón (d23, d25, d26, d27)

4. Dialogar (d65, d69)

5. Disculpas/ consenso/juego (d24, d37)

6. Justificaciones/mentira (d21, d57)

7. Creencias falsedad (d45, d63, d68)

8. Ejemplo bulo (d55)

9. Mentiroso (d42, d47)

Por los cinco componentes que se han obtenido en la última versión del CDEM, más orientados a agrupar los ítems en función de los estadios de Kohlberg:

1. Obediencia y miedo al castigo.
2. Favorecer los propios intereses.
3. Expectativas interpersonales.
4. Normas sociales establecidas.
5. Derechos prioritarios y contrato social.

Descriptivos

Respecto a los análisis descriptivos, podemos destacar, como disminuye el error típico al ir aumentando el tamaño de la muestra. Según los estadios de Kohlberg (1989), la mayoría de los escolares estarían en un nivel convencional. Estos escolares consideran que en el deporte y en la vida no se deben realizar trampas, por convencimiento moral y porque esto es un indicador de los buenos equipos.

Aquellos escolares del nivel preconvencional relativizan el engaño deportivo y destacan que el resultado es lo importante. Engañar cuando el árbitro no te ve es habitual en la competición de adultos y forma parte del entrenamiento oculto. Incluso, cuando hay algún jugador que lo recrimina es discriminado por el resto de los compañeros.

CONCLUSIONES

Se ha asumido de forma generalizada que la EF promociona el desarrollo moral y que su práctica habitual era capaz, por sí sola, de generar valores y cualidades socialmente deseables. Sin embargo, se ha comprobado que la práctica de la EF, no educa de forma automática, sino que ha de practicarse de una forma planificada (Planchuelo, 2008).

Podemos concluir que el CDEM, de acuerdo con Planchuelo (2008), es capaz de registrar el desarrollo moral de forma fiable, precisa y válida. Este cuestionario presenta un índice de fiabilidad óptimo. También el Análisis factorial realizado indica que el CDEM presenta una estructura factorial óptima. A la vista de estos resultados podemos considerar que el cuestionario es una herramienta de una fiabilidad satisfactoria, con una estructura factorial parsimoniosa y que reuniendo los requisitos metodológicos necesarios, es útil para aportar información de gran utilidad en la evaluación del desarrollo moral del alumnado.

La mayor parte de la comunidad científica (Bredemeier, Weiss, Shields & Cooper, 1986; Weiss, Bredemeier, Shields & Shewchuk, 1984; Bredemeier et al. 1986; Romance, Weiss & Bockoven, 1986; Ewing et al., 2002; Hedstrom & Gould, 2004; Escartí, 2005) defiende que la participación deportiva puede promover el incremento desarrollo moral y la socialización en los niños sólo cuando el programa deportivo ha sido cuidadosamente diseñado. Si consideramos la EF como un vehículo adecuado para orientar al alumnado hacia la interpretación de la práctica deportiva de forma positiva debemos preguntarnos cuál es el mejor modo de hacerlo, siendo importante para ello la realización de estudios sobre el desarrollo moral como este, en el cual intentamos presentar una herramienta fiable para su análisis desde un formato escrito, hasta ahora poco utilizado.

Bredemeier & Shields (1996) consideran que no siempre en el deporte escolar se fomenten valores como la deportividad, el respeto al contrario y a las reglas de juego. Así, los educadores deportivos deben educar esos valores, priorizando aquellas buenas actuaciones morales sobre los resultados deportivos.

Por último, para Siedentop (2002) la mejora del carácter en los escolares no es automática gracias al deporte. El desarrollo socio-moral debe ayudar a esa mejora, siendo un objetivo prioritario para los educadores deportivos e investigadores que evalúan los programas deportivos y sus efectos (Jones & McNamee, 2000; Kirk, 2006).

REFERENCIAS

Blanchard, K. y A. Cheska (1986): *Antropología del deporte*. Barcelona: Bellaterra.

Bredemeier, B. (1994). Children's moral reasoning and their assertive, aggressive, and submissive tendencies in sport and daily life. *Journal of sport & exercise psychology, 16*, 1, 1-14.

Bredemeier, B. J. Weiss, M. R. Shields, D. L. y Shewchuk, R. M. (1986). Promoting moral grouth in a summer sport camp: The implementation of theoretically grounded instructional strategies. *Journal of Moral Education, 15*, 212-220.

Bredemeier, B. J. y Shields, D.L. (1996). Moral development and children's sport. En F.L. Smoll y R.E. Smith (eds.), *Children and youth sport: a biopsychosocial perspective* (pp. 381-401). Madison, Wis.: Brown y Benchmark.

Bredemeier, B. y Shields, D. (1986). Game reasoning and interactional morality. *The Journal of Genetic Psychology, 147(2),* 257-275.

Bredemeier, B. y Shields, D.L. (1987). Moral grouth through physical activity: A structural-developmental approach. En D. Gould y M.R. Weiss, (comp.), *Advances in Pediatric Sport Sciences* (pp. 143-165). Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Bredemeier, B. Weiss, M. Shields, D. y Cooper, B. (1986). The relationship of sport involvement with children´s moral reasoning and aggression tendencies. *Journal of Sport*

Psychology, 8, 304-318.

Brown, R. (1974). *Human values through sports: A physical education perspective*. En R. Frost y E. Sims (Eds.), Development of human values through sports.Washington, D.C. : AAHPERD

Carranza, M. y Mora, J. M. (2003). *Educación física y valores: educando en un mundo complejo*. Barcelona: Graó

Cruz, J. (1987). Aportaciones a la iniciación deportiva. *Apuntes*, 9.

Cruz, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.

Cruz, J. Boixadós, M. Valiente, L. Ruiz, A. Arbona, P. Molons, Z. Call, J. Berbell, G. y Capdevila, LL. (1991). Identificación de valores relevantes en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de Investigación y Documentación sobre las Ciencias de la Educación Física y del Deporte, 19*, 80-99.

Devis, J. (1994). Introducción crítica a la investigación positivista en la enseñanza de la educación física. *Revista de Educación Física. Teoría y práctica,* 58, 35-38.

Escartí, A. (2005). Socialización deportiva. En A. Hernández Mendo (Coord.), *Fundamentos. Psicología del Deporte*. (2 tomos). Sevilla: Wanceulen.

Ewing M. Gano-Overway, L. Branta, C. y Seefeldt, V. (2002) The Role of Sports in Youth Development. In M. Gatz, M. Messner y S. Ball-Rokeach (eds.), *Paradoxes of Youth and Sport*. (31–47). Albany: State University of New York Press.

Fraleigh, P. (1984). *Right actions in sport: ethics for contestants*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Gibbons, S. L. Ebbeck, V. y Weiss, M.R. (1995). Fair play for kids: Effects on the moral development of children in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 66*, 247-255.

Giebink, M. y McKenzie, T. (1985). Teaching sportsmanship in physical education and recreation: An analysis of interventions and generalization effects. *Journal of Teaching in Physical Education, 4*, 167-177.

Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid: Gymnos.

Gutiérrez, M. (2003). *Manual sobre valores en la Educación Física y el Deporte*. Barcelona: Paidós.

Gutiérrez, M. y Vivó, P. (2005); Enseñando razonamiento moral en las clases de educación física escolar. *European Journal of Human Movement*. 14, 1-22.

Hedstrom R. y Gould, D. (2004). *Research in Youth Sports: Critical Issues Status*. East Lansing: Institute for the Study of Youth Sports, Michigan State University.

Hellison, D. (1991). The whole person in physical education scholarship: Toward integration. *Quest, 43*, 307-318.

Hellison, D. (1993). The Coaching Club.Teaching Responsibility to Inner-City Students. *JOPERD, May-June*, 66-70.

Hellison, D. (1995). *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Horrocks, R. (1980). Sportmanship moral reasoning. *The Physical Educator, 37*, 208-212.

Jantz, R. (1975). Moral thinking in male elementary pupils as reflected by perception of basketball rules. *Research Quarterly, 46,* 414-421.

Jones, C. & McNemee, M. J. (2000). Moral reasoning, moral action and the moral atmosphere of sport: some critical remark on the limitations of the prevailing paradigm. *Sport, Education anda Society, 5*(3), 131-148.

Kirk, D. (2006) The idea of physical education and its discontents. Inaugural Professorial Lecture, Leeds Metropolitan University, June. http://www.leedsmet.ac.uk/carnegie/inaugural_lecture_2006.pdf

Knop, P. (1993). *El papel de los padres en la práctica deportiva infantil*. Málaga: Unisport.

Kohlberg, L. (1987). El enfoque cognitivo-evolutivo de la educación moral: En J. A. Jordán y F. F. Santolaria (eds.), *La educación moral, hoy. Cuestiones y Perspectivas,* 85-115. Barcelona: Biblioteca Universitaria de Pedagogía.

Kohlberg, L. (1989). Estadios morales y moralización. Enfoques cognitivos-evolutivo, en Turiel, E. y otros (comps.). *El mundo social de la mente infantil*. Madrid: Alianza.

Lee, M.J. Whitehead, J. y Ntoumanis, N. (2007). Development of the attitudes to Moral Decision – making in Youth Sport Questionnaire (AMDYSQ). *Psychology of Sport and Exercise* 8, pp. 369-392.

Lopez, V. M. Monjas, R. y Pérez, D. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. Barcelona: INDE.

Meakin, D. (1981). Physical education: An agency of moral education? *Journal of Philosophy of Education, 15,* 241-253.

Miller, S. C. Bredemeier, J. L y Shields, D. L. (1997). Socio-moral education through physical education with at-risk children. *Quest, 49 (1),*114-129.

Mosquera, M. J. (2004). *No violencia en el deporte y en la vida. Guía para docentes y personas interesadas*. A Coruña: Xunta de Galicia.

Naples, R. J. (1987). The discussion of sport-specific dilemmas to enhance the moral development of club sport participants. Tesis Doctoral. Temple University.

Planchuelo, L. (2008).Intervención y evaluación del desarrollo moral en educación físaica en primaria. Universidad de Málaga: Tesis doctoral no publicada.

Prat, M. y Soler, S. (2003). *Actitudes,*

valores y normas en la educación física y el deporte. Barcelona: INDE.

Preston, D. (1979). *A moral education program conducted in the physical education and health curriculum*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Georgia, Athens GA.

Rest, J. (1979). *Revised Manual for de Defining Issues Test*. Minneapolis, Minnesota: University Press.

Romance, T. J. (1984). *A program to promote moral development through elementary school physical education*. (Tesis Doctoral). University of Oregon, Corvallis OR.

Romance, T. J., Weiss, M. R. y Bockoven, J. (1986). A program to promote moral development through elementary school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education,* 5, 126-136.

Seirul.Lo, F. (1995): *Valores educativos del deporte, en la iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE. Barcelona.

Shea, E. (1978). *Ethical decisions in physical education and sport*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.

Siedentop, D. (2002). Sport education: A retrospective. *Journal of Teaching in Physical Education, 21*. 409-418.

Trepat, D. (1995): *La educación en valores a través de la iniciación deportiva. en La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE: Barcelona.

Wandzilak, T. (1985). Values development through physical education and athletics. *Quest, 37*, 176-185.

Anexo I

Lee atentamente los recuadros y luego contesta las preguntas poniendo una cruz (X) en la casilla que tú creas. No hay respuestas malas ni buenas, correctas o incorrectas. Contesta sinceramente después de leer cada recuadro. Contesta en orden.

1D. **Imagina que estás jugando en el patio al mate con tus compañeros, y que ellos no juegan cómo tú quieres. No juegan con las mismas reglas. ¿Qué harías? Contesta si o no.**		
	SI	**NO**
11d. ¿Jugarías con reglas diferentes?		
12d. ¿Pararías el juego?		
13d. ¿Intentarías convencer a tus amigos de jugar con otras reglas?		
14d. ¿Cambiarías las normas?		

2D. **Imagina que un día estás en clase, estás cansado y te distraes metiéndote con un compañero (le insultas, le dices un mote). ¿Qué haces? Contesta si o no.**		
	SI	**NO**
21d. ¿Le pides perdón?		
22d. ¿Le pides perdón para que no te castiguen?		
23d. ¿Le pides perdón para no tener problemas?		
24d. ¿Es correcto pedir perdón?		
25d. ¿Pides perdón porque no te gustaría que te hicieran lo mismo?		
26d. ¿Pides perdón porque no te gustaría que le hicieran lo mismo a tus amigos?		
27d. ¿Pides perdón porque no te gustaría que le hicieran lo mismo a tu familia?		
28d. ¿Me da igual pedir perdón o no?		
29d. ¿Has insultado a alguien alguna vez cuando estabas aburrido en clase?		

3D. **Imagina que te llevas un juguete al colegio, (pelota, juego, muñeca…), es la hora del recreo y lo sacas al patio para que tú y todos tus amigos juguéis. Pero cuando empezáis a jugar, no juegan cómo tú quieres, no se cumplen las reglas del juego, ¿que haces?**		
	SI	NO
31d. ¿Les quitas el juguete?		
32d. ¿Te pones a jugar con los que quieran hacerlo como tú dices?		
33d. ¿Les dejas el juguete?		
34d. ¿Dejas de jugar?		
35d. ¿Paras el juego?		
36d. ¿Dices que así no se juega?		
37d. ¿Os ponéis de acuerdo de cómo hay que jugar?		

4D. **Pedro no conocía muy bien el nombre de las calles de esa ciudad, hacía poco que vivía allí. Un día un señor le para, y le pregunta por la Plaza de Teatinos. Pedro le indica donde cree que está pero se equivoca. El señor intenta buscar el camino y al final no lo encuentra.**

Julián es otro niño que vive también cerca del colegio. Sabe perfectamente donde están todas las calles de ese barrio, vive allí desde que era pequeño. Un día se encuentra un señor que le pregunta donde está la Plaza de Teatinos, lo sabe pero se lo explica mal para que se equivoque. Después el señor se pierde, no pudo encontrar la calle.

	SI	NO
41d. ¿Pedro ha dicho una mentira?		
42d. ¿Julián ha dicho una mentira?		
43d. ¿Es lo mismo equivocarse que decir mentiras?		
44d. ¿Cuándo mientes, tiene la intención de hacerlo?		
45d. ¿Es malo decir mentiras porque te castigan?		
46d. ¿Es malo decir mentiras porque causas daño?		
47d. Si dices una mentira y no te descubren, ¿también es malo?		
48d. Si no se castigara la mentira, ¿seguiría siendo mala?		
49d. ¿Es malo mentir a tus amigos?		
491. ¿Es malo mentir a tus compañeros de clase?		
492d. ¿Es lo mismo mentir que bromear?		
493d. ¿Engañar a los demás supone romper la confianza?		

5D. **Todos los niños estaban en clase, era la hora del recreo y se disponían a salir. Pedro y todos sus compañeros formaron una fila delante de la puerta de clase. Pero Julio se coló y se puso delante de Pedro (no sabemos si a cosa echa o sin darse cuenta). Entonces Pedro le pegó en la cara. Cuando llegó la maestra a ver qué había pasado, Pedro pensó que lo mejor sería mentir, y decir que Julio le había pegado primero.**

	SI	NO
51d. ¿Crees que Pedro debe mentir?		
52d. ¿Crees que Pedro debe mentir para que no le castiguen?		
53d. ¿Crees que hay que castigar a los niños que mienten?		
54d. ¿Crees que la mentira que le va a contar a la maestra no es importante?		
55d. ¿Es peor mentirle a la maestra que decir que vio una gallina grande como una vaca?		
56d. ¿Es muy malo mentir?		
57d. ¿Es malo mentir porque a ti no te gusta que te mientan?		

6D. **María está jugando con una figura del salón de su casa. Sus padres le han dicho muchas veces que no juegue con eso, pero a ella le encanta. El otro día estaba jugando, se distrajo, se le resbaló de las manos y se rompió. Su madre, al escuchar el ruido, fue al salón y vio la figurita rota. La madre pensó en 4 situaciones:** **1. No la castigaría hablaría con ella y le explicaría que no se pueden coger las cosas de los padres.** **2. La dejaría sin ir al parque al día siguiente.** **3. Ir a su cuarto y romperle una figurita a ella.** **4. Encerrarla en su cuarto.**		
	SI	NO
61d. ¿Crees que la madre de María debe castigarla?		
62d. ¿Crees que debe ponerle el castigo más severo?		
63d. ¿Crees que debe encerrarla en su cuarto?		
64d. ¿Es justo castigar?		
65d. ¿Piensas que debe hablar con ella?		
66d. ¿Los castigos deben ser proporcionales a la falta?		
67d. ¿Es útil castigar?		
68d. ¿Crees que si su madre le castiga no volverá a hacerlo?		
69d. ¿Crees que si su madre se lo explicara no volvería a hacerlo?		
691d. ¿Es mejor dialogar que castigar?		
692d. ¿Es mejor castigar que dialogar?		

Psicología del Deporte Aplicada al Surf

Dante Nieri R.
Psicología Deportiva
Aplicada al Surf
Cómo remar tu propia ola: herramientas
psicológicas para ser un campeón dentro y
fuera del mar

Autor: *Dante Nieri Romero*
Psicólogo del deporte y psicoterapeuta (**www.dantenieri.pe**), con estudios de posgrados en psicología del deporte en Perú, Argentina y España. Asesor de entrenadores de Atletismo, Fútbol, Surf, Tenis y Vóley. Docente universitario y presidente de la Asociación Peruana de Psicología del Deporte.
Editorial: Editorial Académica Española
Fecha de publicación: Marzo 2012
ISBN: 978-3-8473-5030-9
Precio: 69 Euros
Pagina: https://www.morebooks.de/store/es/book/psicolog%C3%ADa-deportiva-aplicada-al-surf/isbn/978-3-8473-5030-9

Reseña

Marcelo Roffé
Presidente de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina, Docente de la Universidad de Buenos Aires, Centro Nacional de Alto Rendimiento y Universidad de Palermo)

Conocí a Dante hace unos años ya que se inscribió en uno de los cursos a distancia para extranjeros, especialmente diseñados para psicólogos emprendedores como él. Primero tomó ¨Futbol y Psicología¨ y luego ¨Evaluación Psicodeportológica¨. He tenido la oportunidad de que cerca de doscientos alumnos de todo el mundo realizaran estos cursos en los últimos diez años. Pero no pierdo objetividad si digo, que Dante se destacó y mucho, obteniendo evaluaciones muy altas que lo ubican entre los diez mejor ranqueados. Y a mí como profesor, su juventud, pasión, motivación, constancia y brillantez siempre me llamó la atención. Como también, consecuencia de lo antedicho, sus artículos escritos y publicados. Ya desde el vamos perfilaba como un ¨jugador¨ distinto.

Unos años después, con motivo de que fui invitado a brindar una capacitación en Lima, almorzamos juntos un delicioso ceviche y hablamos de la vida, de la psicología del deporte, de la realidad latinoamericana y de la necesidad de que exista una Asociación Peruana de Psicología del Deporte, tema que retomamos en sus visitas a Buenos Aires y que hoy me alegra sobremanera, ya que dicho sueño es una hermosa realidad enrolada en la SOSUPE (Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte).

Hechas las consideraciones personales y de nuestro vínculo, destinaré unos párrafos al libro que tengo en mis manos. Encuentro a esta obra bien estructurada, ágil, clara, fácil de seguir y en un tema del que hay muy poco publicado e investigado como es el Surf.

El libro tiene un doble mérito: es una muy interesante introducción general a la psicología del deporte enfocada desde un deporte individual y, además, es una publicación importante en un país de un crecimiento incipiente y con pocas publicaciones en esta especialidad. Como me ha dicho mi amigo español Alex García-Más, es el tiempo de Latinoamérica, y agrego, es el tiempo del Tercer Mundo coincidiendo con la crisis europea.

Destaco dentro de un nivel muy parejo, el capítulo de las motivaciones y la aplicación de Maslow, el capítulo de la enseñanza de las técnicas de respiración y relajación claves en todos los deportes, pero más aún en deportes individuales como el Surf donde el equilibrio emocional debe ser mayor y el capítulo del disfrute.

Nada puede salir bien si el deportista no se divierte y disfruta. Lamentablemente las presiones y miedos que el alto rendimiento acarrea, hacen que el placer lúdico vaya mermando y que haya que hacer un trabajo para transformar las presiones en motivaciones y así poder seguir disfrutando. Ahí aparece nuestra especialidad, para brindar herramientas específicas en la búsqueda de tal fin. Y allí es donde la mente pasa a ser decisiva, partiendo del talento insustituible, pero como trabajo invisible, último y decisivo escalón de la preparación integral del atleta.

Para concluir, de tantos años en esto, he aprendido algo. Lo primero que hago cuando recibo un libro o un trabajo es ir a las referencias bibliográficas y así descubrir qué elaboración hubo y con qué me voy a encontrar. Hagan ese ejercicio y verán que Dante también gana en esa, y como él dice en este gran libro ¨el cuerpo hace lo que la mente dice¨ y eso hice.

Además de desearles que lo disfruten como yo, sé que lo tendrán como material de consulta permanente.

¡Salud Dr. Dante Nieri y felicidades! La psicología del deporte valorará este importante aporte.

Índice del libro

PARTE I: *Historia del Surf peruano*

PARTE II: *Habilidades mentales básicas*

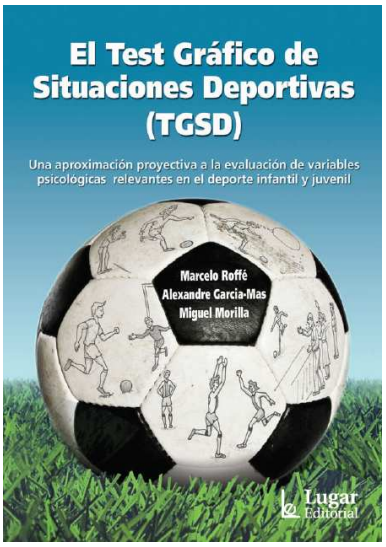
PARTE III: *La importancia de la fortaleza mental en los deportes*

PARTE IV: *Los miedos en el Surf*

PARTE V:

PARTE VI: *Casos de tablistas desde el punto de vista psicológico*

El Test Gráfico de Situaciones Deportivas (TGSD): Una aproximación proyectiva a la evaluación de variables psicológicas relevantes en el deporte infantil y juvenil.


El Test Gráfico de Situaciones Deportivas (TGSD)
Una aproximación proyectiva a la evaluación de variables psicológicas relevantes en el deporte infantil y juvenil
Marcelo Roffé
Alexandre Garcia-Mas
Miguel Morilla
Lugar Editorial

Editorial: Editorial Lugar, Buenos Aires – Argentina.
Fecha de publicación: Abril 2012
ISBN 978-950-892-402-5
Precio: $65 (Bs Aires), 20 Euros (España)
Pagina: https://www.morebooks.de/store/es/book/psicolog%C3%ADa-deportiva-aplicada-al-surf/isbn/978-3-8473-5030-9

Autores:

Marcelo Roffé
Licenciado en Psicología, Master en Psicología del deporte y de la Actividad Física, especializado en clínica en el Hospital Cosme Argerich, Trabajo como psicólogo el área en las divisiones juveniles del Club Ferro Carril Oeste (1995 - 2000) y con las Selecciones Juveniles Argentinas de Fútbol (2000 – 2006), en el Toluca de México y en Chacarita Juniors. Profesor de la Universidad de Buenos Aires (UBA), Universidad de Palermo, UNTREF y APEFFA. Presidente de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA).

Alexandre García-Mas
Doctor en Psicología por la Universitat de les Illes Balears. Profesor titular de la Universitat de les Illes Balears y de distintos posgrados y doctorados en España. Co-director del Magíster de Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Central de Santiago de Chile; editor Jefe y fundador de la "Revista de Psicología del Deporte". Trabajó en el club RCD Mallorca (1992 – 1994).Asimismo, fue director de asistencia psicológica en la Universidad de 1999 (Palma de Mallorca) y miembro del Consejo de Administración del Real Mallorca Club de Fútbol (2009-2010).

Miguel Morilla Cabezas
Experto en psicología del deporte y doctor en psicología por la universidad de Sevilla, profesor especialista en educación física. Profesor de la Universidad Pablo Olavide de Sevilla, de la escuela andaluza de entrenadores de fútbol y entrenador de la selección andaluza de fútbol sub-16. Asesor del comité andaluz de entrenadores, director del centro de formación EDUCAINNOVA y de la empresa EXCELENTIA. Coordinador del equipo técnico de psicólogos del Sevilla f.c. De la 1ª división de la liga española de fútbol durante 11 años y fue miembro del cuerpo técnico del AEK de Grecia como 2º entrenador y psicólogo (2010-2011)

Reseña

Francisco García Ucha
Jefe del Departamento de Psicología del Deporte Instituto de Medicina del Deporte La Habana (Cuba)

Libro inusual es éste, porque se trata de la formulación de un test proyectivo específico al deporte. Los test proyectivos que son utilizados por los psicólogos del deporte, la mayoría provienen de otras aras de la psicología, en este caso los autores nos brindan el TGSD totalmente elaborado para deportista.

La obra desarrollada por tres expertos como lo son: Roffé, Morilla y García Mas, que reúnen en su haber años de labor científica y encuentros en la práctica, donde se entroniza el conocimiento al dar solución a problemas de alta complejidad como es el dilucidar quién es el deportista, qué lo mueve a ese acto heroico que es el sudor de todos los días en el campo de entrenamiento, el esfuerzo máximo en la competencia para lograr el éxito por medio de la excelencia. El test brinda información que necesita saber al dedillo el

entrenador para poder conmover con sus palabras a veces en armonía con lo que espera del deportista y otras atizar el espíritu del jugador y también lo que debe de conocer de si mismo el deportista.

En la introducción los autores exponen los motivos que llevaron al desarrollo del test y su necesaria descripción, fundamentación y utilidad.

La necesaria ampliación, actualización y renovación de los tests psicológicos forma parte de la misión de los investigadores cuya percepción capta las elevadas exigencias a la hora de hacer formulaciones sobre los deportistas.

De esta forma, el libro es el mejor vehículo para llevar a las manos de todos los que se pueden sentir beneficiados de andar el camino de las pruebas proyectivas.

Los autores muestran como el Test Gráfico de Situaciones Deportivas, fue desarrollado en todo un proceso de acercamientos y debates en algo que señalan con justeza como proceso abierto de investigación, ensayos, pruebas y asimilación de las señales propicias para su culminación, incluyendo la validación psicométrica de los factores involucrados y que resultaron del análisis científico de su aplicación.

Aplicado a diferentes deportistas en circunstancias variadas y escrutando su validez y confiabilidad, llevado a foros y encuentros permite tenerlo ahora con una garantía de utilidad y certeza.

En la primera parte del libro se describen las variables que evalúa el test Gráfico de Situaciones Deportivas, lejos de toda obsecuencia los autores penetran con rigor y actualidad en los fundamentos teóricos y metodológicos de estas variables. Ocupa un lugar central, pondera las tendencias del deportista a la autoeficacia (individual y colectiva) y las emociones asociadas a la práctica deportiva las cuales se expresan en los resultados del test y otras variables íntimamente vinculadas de manera sistémica a estas. Cada una de ellas merece la interpretación y reflexión de los autores en los frutos de las elaboraciones subjetivas, de los deportistas ante los estímulos semi-estructurados del test incluyendo las respuestas relacionadas con la familia, entrenadores y los compañeros de equipo.

En la segunda parte del libro se dedican los autores a describir la administración, corrección e interpretación del test TGSD. Se afirma que por medio de los principios de construcción de los inventarios de juicios de situaciones (IJS) se diseñaron las láminas y su contenido de manera conveniente para grupos especiales como los niños.

Los autores hacen una exposición de lo que se pretende encontrar con cada lámina.

Aspecto novedoso de la prueba resulta el registro de las respuestas referentes a las láminas, así, se encuentran preguntas asociadas a las variables cuantitativas, y como señalan los autores en la misma línea que define el factor específico. Además, otras preguntas aportan información sobre las emociones asociadas a la situación y la variable psicológica estudiada.

Para el lector queda en evidencia que se va realizando un análisis tanto cualitativo como cuantitativo de las respuestas elaboradas por los participantes.

El TGSD presenta también la posibilidad de una corrección por medio de repreguntas que permiten como dicen los autores: “recabar información sobre la reflexión que el joven respondiente lleva a cabo sobre su propia interpretación de las láminas presentadas”.

Está disponible en el TGSD una hoja que registra un conjunto de datos significativos sobre la persona a la que se le aplica, por ejemplo su edad, posición de juego y otros datos. En la hoja “auxilia” se registra el grado de habilidad, rendimiento y el potencial del deportista percibido por el entrenador, de manera flexible se pueden colocar otros aspectos significativos al investigador. Los procedimientos de corrección aparecen descritos por láminas en esta parte de la obra.

Para que el lector y quien lo utilice tenga una comprensión exacta de los procedimientos se desarrolla una sección que presenta las fichas de evaluación cualitativa con su interpretación total tanto cualitativa como cuantitativa.

Los autores enfatizan el carácter exploratorio de los resultados que se obtienen lo que permite ahondar en lo encontrado y asumir si se quiere una formulación amplia del participante examinado.

Esta segunda parte de la obra, descrita aquí, culmina con un conjunto de cinco recomendaciones relacionadas con la interpretación cuantitativa y cualitativa así como el análisis de las variables psicológicas y del perfil resultante y de las emociones expresadas, sentimientos y congruencia emocional.

La obra culmina con una tercera parte donde los autores colocan las láminas y los cuestionarios del TGSD.

Las referencias bibliográficas abarcan más de 35 citas de los diferentes autores que se relacionan con las teorías y metodología de lo tratado en el libro.

En resumen, los autores preocupados por el desarrollo de los procedimientos proyectivos de evaluación nos dejan una obra que estimulará futuras investigaciones y creaciones.

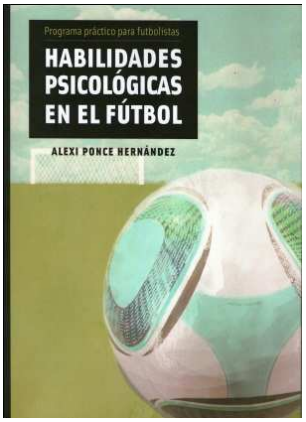
Índice del libro.

Los autores
Introducción
Parte 1: *Variables Psicológicas evaluadas por el TGSD*
- Consideración de variables
- Autoeficacia
- Motivación
- Factores psicosociales: padres y familia, entrenadores y compañeros
- Cohesión y Cooperación
- Atención y Concentración
- Emociones

Parte 2: *Administración, corrección e interpretación del TGSD*
- Administración del TGSD
- Corrección del TGSD
- Fichas de evaluación cualitativa
- Interpretación del TGSD

Parte 3: *Láminas y Cuestionarios del TGSD (se incluye el test en el libro)*
Referencias bibliográficas

Habilidades psicológicas en el fútbol



Autor: *Alexi Ponce Hernández*
Licenciado en Psicología de la Universidad de Concepción. Ha realizado estudios de post grado en España, en el ámbito de la Psicología del deporte. vicepresidente de la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte y Presidente de la Sociedad Internacional de Psicólogos para el fútbol. (PSIFUT). Docente del Instituto Nacional del Fútbol – INAF- (Chile), de la Universidad San Sebastián, y otras Universidades en la asignatura de Psicología del Deporte.
Psicologo del Centro de Alto Rendimiento (CAR) desde el año 2002 es responsable de la preparación psicológica de Selecciones Nacionales en varios deportes También fue durante 10 años como asesor del Plantel Profesional de la Universidad de Concepción, en la primera división del fútbol chileno, 3 años trabajó en las selecciones menores de fútbol dependiente de la ANFP-Chile y actualmente es el jefe del Área Psicológica del Fútbol Joven del Club Universidad de Chile.
Editorial Autoedición
Fecha de publicación Abril 2011
ISBN 978-956-345-245-7
Precio: US$ 38 (dólares)

Reseña

Rodrigo A. Cauas E.
Magíster en Medicina y Ciencias del Deporte, Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, se ha desarrollado laboralmente en numerosos clubes de fútbol profesional, docente académico y encargado del área psicológica de 110 Sport & Health Center.

Atrás han ido quedando los grandes libros muy apegados a cuestiones teóricas y enmarañados en conceptos e ideas muchas veces investigadas, pero sin mucha relación con la práctica y con hechos verificados en la cancha. Tanto que, en más de algún momento, se llego a la dicotomía que teoría y práctica pertenecían a "equipos" distintos. Esto además de ser un problema, generó críticas hacia el modo de funcionamiento de los psicólogos deportivos, sobre todo los especializados en el fútbol por su lejanía con los hechos ocurridos en una cancha.

Alexi Ponce, autor de este libro, dada su vasta trayectoria en deportes colectivos, y en el fútbol específicamente –ha trabajado en diversos clubes de fútbol profesional en Chile-, logró desterrar esta pelea de "congreso y café", construyendo un manual práctico, concreto y fácil de comprender, dado que su grupo lector objetivo, es amplio: desde entrenadores hasta jugadores.

Habilidades psicológicas en el fútbol, es un libro compuesto de 4 capítulos cuya fortaleza esencial está puesta en el capítulo III, donde se desarrollan 11 variables o factores psicológicos (trabajo en equipo, superación, presión, inteligencia, visión del juego, concentración, pensamiento positivo, equilibrio emocional, competición, activación y fortaleza mental) que, según el autor, deben manejarse, desarrollarse o controlarse, según sea el caso, en el contexto de un trabajo futbolístico.

Es un libro donde no se encontrarán grandes desarrollos teóricos de cada concepto, ni grandes definiciones, sino que por el contrario, es un texto donde los factores psicológicos tienen

un tratamiento práctico, y que por lo tanto, requieren del lector una motivación y esfuerzo para ejecutar cada una de las actividades que allí se encuentran elaboradas. Todo esto acompañado de gráficas, cuadros y dibujos que facilitan la comprensión de lo expuesto y autodeterminan al lector para trabajar en cada una de las actividades plateadas.

Otra gran fortaleza de este libro, es que está construido en su sentido práctico para mejorar variables que normalmente un entrenador o un jugador, no destina tiempo para trabajarlas, pero que son fundamentales a la hora de poder aumentar el rendimiento del equipo.

Y una última gran fortaleza es que este libro fue elaborado por una persona que no solo se construyo en aulas, sino que observando y midiendo al borde de una cancha, donde efectivamente se verifican en concreto las diversas dilemáticas psicológicas de los futbolistas.

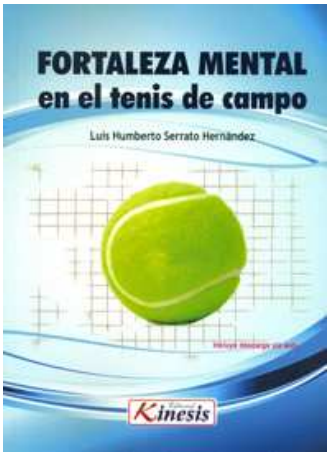
Sin duda esta obra es un gran aporte para quienes se desempeñan en este deporte.

¡Salud Dr. Dante Nieri y felicidades! La psicología del deporte valorará este importante aporte.

Índice del libro

- *Introducción*
- *Conocimientos Generales*
- *Trabajo en Equipo*
- *Afán de Superación*
- *Aprender a Rendir bajo Presión*
- *Desarrollar la Inteligencia*
- *Visión de Juego*
- *Mantener la Concentración*
- *Pensar Positivo*
- *Mantener Equilibrio Emocional*
- *Aprender a competir*
- *Controlar Nivel de Activación*
- *Fortaleza Mental.*
- *Bibliografia*

Fortaleza Mental En El Tenis De Campo



Autor: *Luis Humberto SerratoHernández.*
Docente universitario a nivel de pregrado y posgrado en diversas universidades públicas y privadas de Colombia. Con investigaciones en temas sobre evaluación psicológica y entrenamiento mental publicadas en revistas científicas del área.Autor de la prueba para evaluar habilidades psicológicas en deportistas PAR P1-R versión larga y reducida y del Cuestionario para evaluar Características Psicológicas en Futbolistas CPF-27. Co-Fundador de la empresa PAR LTDA a través de la cual participo en calidad de director académico y admistrativo en la organización de congresos nacionales e internacionales. Psicólogo Deportivo del Instituto Distrital para la Recreación y el Deporte I.D.R.D. Vice-presidente por Suramérica de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte -SIPD-
Editorial: Editorial Kinesis
Fecha de publicación Marzo 2012
ISBN 978-9-5886-9528-0
Precio: 20.000 Pesos Col.
Pagina:http://kinesis.com.co/index.php?main_page=product_info&cPath=3_115&products_id=1722

Reseña

Profesor Dietmar Martin Samulski
Director del Centro de Excelencia Deportiva, Universidad Federal de Minas Gerais

La primera vez que tuve la oportunidad de conocer al psicólogo LUIS HUMBERTO SERRATO HERNANDEZ fue en el I Congreso Latinoamericano de Psicología del Deporte Aplicada al Tenis de Campo, llevado a cabo en Bogotá en el 2003 y luego en el I Congreso internacional y II Colombiano de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico, realizado en Cajicá en 2005.

Durante la realización de dichos eventos, el profesor LUIS HUMBERTO SERRATO H se destacó por su excelente actitud profesional y alto nivel de competencia en el área de la psicología del deporte. Sin lugar a dudas, puedo afirmar que tanto en Colombia como en América Latina es una autoridad y referencia al interior de ésta área del conocimiento.

El profesor LUIS HUMBERTO SERRATO H, posee una amplia experiencia en el ámbito de la preparación psicológica con tenistas de alto rendimiento y atletas de otras modalidades deportivas. Por éste motivo, el libro "FORTALEZA MENTAL EN EL TENIS DE CAMPO" es un excelente manual y guía práctica para profesores – entrenadores, atletas, preparadores físicos, psicólogos del deporte y demás profesionales involucrados en ésta disciplina deportiva.

Esta obra aborda temas de gran interés como: filosofía personal, control de la ansiedad y la activación, ejercicios de relajación y respiración, autoconfianza, atención y concentración, como también, propuestas de entrenamiento individualizado en el tenis. Su lectura contribuye en el desarrollo de las capacidades y habilidades mentales, en el adecuado control emocional del jugador y por consiguiente, en la adecuada performance durante un partido de tenis.

ÍNDICE DEL LIBRO

PRIMERA PARTE - MANUAL

Capítulo 1 - Fortaleza Mental:

1. Que es Fortaleza Mental y Cómo Identificarla en sí mismo

Capítulo 2 - ¿Hasta Dónde Quiero Llegar?

2. Descubra su Filosofía Personal en el Tenis de Campo
3. No Pierda sus Metas de Vista
4. Meta Tras Meta Voy Progresando

Capítulo 3 - Aprenda a Controlar su Ansiedad y a Graduar sus Niveles de Activación

5. La Respiración
6. Técnicas para el Control de la Respiración
7. En la Relajación está la Clave para Mejorar sus Golpes
8. Entrenamiento para Relajar sus Músculos
9. Técnicas para Alcanzar su Nivel Apropiado de Activación

Capítulo 4 - La Confianza en sí Mismo

10. La Autoconfianza
11. Barreras Psicológicas "La clave para derrumbar deportistas mito"
12. Trampas Mentales. Cómo cambiar actitudes irracionales
13. Mitos Dominantes en el Tenis de Campo
14. Empiece a Desactivar las Trampas Mentales. "Construya murallas racionales"
15. Técnicas para Desactivar las Trampas Mentales
16. El poder de la Palabra

Capítulo 5 - Concentración de la Atención - Las cuatro Formas de Atención

17. Técnicas para el Control de Estímulos Externos Irrelevantes
18. Control de Estímulos Internos: permanezca Centrado
19. Concentración Específica en el Tenis de Campo

Capítulo 6 - Plan de Enfoque

20. La Integración Final
21. "Lo Que se Evalúa se Hace". Ha llegado al Punto del Regreso

BIBLIOGRAFÍA

SEGUNDA PARTE - GUÍA PRÁCTICA

Capítulo 1 - Fortaleza Mental
Capítulo 2 - ¿Hasta Dónde Quiero Llegar?
Capítulo 3 - Aprenda a Controlar su Ansiedad y a Graduar sus Niveles de Activación
Capítulo 4 - La Confianza en sí Mismo
Capítulo 5 - Concentración de la Atención
Capítulo 6 - Plan de Enfoque

Hazte Socio

Derechos

Cualquier persona interesada en formar parte de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte puede llegar a ser Socio. Se considera que los entrenadores, deportistas, profesores, padres, directivos, árbitros… y, lógicamente, los psicólogos tienen la posibilidad de formar parte y participar en las actividades que se promueven desde la SIPD.

Los Derechos de los Socios se recogen en los Estatutos de la Sociedad. Se contemplan los siguientes: socios fundadores, socios coordinadores, socios ordinarios, socios de número y socios honoríficos.

Beneficios

- Descuentos en Eventos: los Socios tendrán descuentos importantes en Eventos auspiciados por la SIPD, en aquellos en los que colabore u organice.
- Descuentos en Publicaciones: al igual que en los Eventos, los Socios tendrán descuentos en las publicaciones en las que colabore la SIPD.
- Base de datos iberoamericana para dar a conocer a los socios de cada país. Contactos de los mejores especialistas de psicología del deporte de Iberoamérica.
- Acceso al Boletín informativo de la SIPD.
- Acceso a la lista de distribución de la SIPD (donde se comparten muchos documentos exclusivos)

Descuentos por hacerse Socio

- Bono anual: 20 USD
- 4 años: 60 USD
- Estudiante anual: 10 USD
- Estudiante 4 años: 30 USD

Grupos (organizaciones)

- 10 personas: 50 USD
- 10 personas 4 años: 150 USD

Formas de pago

Directamente en los Congresos SIPD

Se ha aprobado en la Asamblea General de socios celebrada en Bogotá (Colombia), durante la celebración del III Congreso de la SIPD, que los socios podrán efectuar el pago de la cuota cada 2 años, durante el Congreso de la Sociedad (bien directamente, bien a través de la persona representante de cada país).

Transferencia bancaria

Consignación

BANCO DE GALICIA (GRUPO POPULAR)
N/CC: 0097 8979 5406 0020 9842
IBAN: ES93 0097 8979 5406 0020 9842
SWIFT: GALIES2V

Giro postal

SOCIEDAD IBEROAMERICANA DE PSICOLOGIA DEL DEPORTE
C/ Camino dos Vilares 94
15705- Santiago de Compostela
España

Procedimiento

Por favor, rellene el **formulario**, imprima una copia y envíela a:

SOCIEDAD IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
C/ Camino dos Vilares 94
15705- Santiago de Compostela
España
O mándela por correo electrónico a:
info@libredon.org

Normas para la Publicación

La revista Avances en la Psicología del Deporte Iberoamericana es una publicación proyectada para realizar una publicación anual en 2012 y semestral desde 2013, los idiomas oficiales son el español y portugués, el ingles solo será considerado para el resumen de la presentación y tiene como objetivo la edición de trabajos de carácter científico, con una rigurosidad metodológica, elaborados en el ámbito de la psicología del deporte con el fin de lograr un mayor acercamiento del conocimiento entre los investigadores y profesionales del área en Iberoamérica.

Los trabajos deberán ser inéditos, no admitiéndose aquellos que haya sido publicados total o parcialmente en otros lugares, ni los que estén en proceso de publicación o haya sido presentados a otra revista para su posible publicación. Se asume la conformidad de todas las personas que figuran como autores, y la conformidad de las personas citadas como fuente de comunicación personal.

Todos los manuscritos serán revisados anónimamente. Con el fin de mantener dicho anonimato, en la primera página del texto sólo aparecerá el título del trabajo, pero no los nombres de los autores, ni la filiación. Con estas condiciones será enviado a dos revisores que contaran con 30 días para emitir su concepto, en caso de ser necesario se recurrirá a un tercer revisor

Presentación: Todos los trabajos deberán ser presentados en hojas tamaño Carta (*letter)*, y con el formato general indicado por la APA. Se enviará al comité Editor en documento Word (extensión .xdoc o .doc) y las tablas o figuras se deben incluir en el archivo Word y adjuntar el archivo original (p. e., .xls, .jpg, .tiff).

Los trabajos tendrán una extensión máxima de 25 páginas, a doble espacio, con márgenes de 3 cms. y numeración en la parte inferior derecha.

Envío: Su recepción se acusará de inmediato, y en un plazo máximo de 60 días se contestará acerca de su aceptación o no. En el supuesto de no ser aceptado se remitirá al autor una carta donde se le indique que dicho artículo no será publicado y por ende tendrá la libertad de publicarlo en otras revistas. Eventualmente, la aceptación definitiva podría supeditarse a "mejoras" o modificaciones del trabajo que los consultores o el consejo editorial propongan al autor.

Características: La preparación de los manuscritos ha de atenerse a las normas de publicación de la APA (Publication Manual of the American Psychological Association, sexta edición. Interpretación de la normativa internacional para la presentación de trabajos científicos.

Condiciones: Si se acepta un trabajo para su publicación, los derechos de impresión y reproducción por cualquier forma y medio son de la Revista Avances en la Psicología Iberoamericana. No se rechazará ninguna petición razonable por parte del autor para obtener el permiso de reproducción de sus contribuciones. Asimismo, se entiende que las opiniones expresadas en los artículos son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen la opinión y política científica de la Revista. Igualmente, las actividades descritas en los trabajos publicados estarán de acuerdo con los criterios y normativas vigentes, tanto por lo que se refiere a experimentación como en todo lo relativo a la deontología profesional. La revista podrá solicitar a los autores copia de los datos en bruto, manuales de procedimiento, puntuaciones, y, en general, material experimental relevante.

Espacio para promocionar publicaciones: en las páginas finales de la revista se hará promoción de las publicaciones de los asociados de la SIPD.